Machine Translated by Google

A QUIVER BOOK

MASTERING MULTIPLE POSITION SEX

MIND-BLOWING LOVEMAKING TECHNIQUES THAT CREATE UNFORGETTABLE ORGASMS

Eric Marlowe Garrison

"A long-awaited masterpiece from an esteemed sexologist, this priceless collection of advice will leave readers singing Eric's praises and shouting for an encore."

—Betty Dodson, Ph.D., author of *Sex for One* and web sexologist at www.dodsonandross.com

Machine Translated by Google

"يعد كتاب "إتقان وضعيات متعددة للجنس" قراءة ممتعة! حيث توضح الصور المثيرة الحركة من خلال الأوضاع المختلفة، وتعكس الرقص على الموسيقى، كما يقدم إيريك صوتًا تدريبيًا رائعًا للقراء الذين يبحثون عن طرق جديدة لاستكشاف "سيمفونيتهم" المثيرة. يعد هذا الكتاب أمرًا حيويًا للأزواج الذين يرغبون في مساعدة بعضهم البعض على تجربة المتعة، في أي وضع."

—تامي نيلسون، معالجة نفسية، ومتحدثة دولية، ومؤلفة كتاب "الحصول على الجنس الذي تريده"

"هذا الكتاب سوف يجعلك تضحك، وتتعلم، وتحب الجنس أكثر من ذي قبل.
"إنه مفهوم أصلي للغاية حتى أنني فوجئت به وسعدت به."
—سوزان كرين باكوس، مؤلفة الكتب الأكثر مبيعًا : The Sex Bible for Women، The Sex Bible، و The Orgasm Bible، و
والعديد غيرها

"يعد هذا الكتاب الغنائي دراسة لطلاب البراعة الحسية. سوف يلهمك المايسترو غاريسون لرفع "ممارستك للمتعة" إلى آفاق جديدة."

—تشارلا هاثاواي، مؤلفة كتاب التدليك المثيرة و 8ليالي مثيرة،
www.howintimacyworks.com

Machine Translated by Google

الإتقان

عديد

وضع الجنس

ممارسة الحب المذهلة

التقنيات
التي تخلق هزات الجماع لا تنسى

إريك مارلو جاريسون

Machine Translated by Google

إلى أمي وأبي

هذا ما يحدث عندما تعلّمين طفلك كيفية
الزخرفة العربية

Machine Translated by Google

محتويات

المقدمة: ما الذي يجعل الجنس موسيقيًا؟

البداية: المتعة الفردية: المتعة الذاتية باعتبارها تثقيفًا جنسيًا

الحركة الأولى

دويتو الأول الخاص بك

متع التدريب المتبادل

الحركة الثانية

مقدمة عن التناغم

دراسة في التطور الجنسي

الحركة الثالثة

الأداجيو

أخذ الأمور ببساطة وجعلها تدوم

الحركة الرابعة

أ كابيلا

ممارسة الجنس الفموي بشكل مذهل لك ولشريكك

الحركة الخامسة

كونه سيد الحفل

أوضاع تساعد شريكك الذكر على إرضائك

الحركة السادسة

تبجيل الاهتزاز

استخدام الألعاب لها وله

Machine Translated by Google

الحركة السابعة

القراءة البصرية

حركات غير تقليدية تعزز العلاقة الحميمة

الحركة الثامنة

بناء فرقة إيروتيكية

تحقيق النشوة الجنسية المختلطة

الحركة التاسعة

مفتاح أ

اللعب الشرجي للهواة والمحترفين

الحركة العاشرة

أليجرو مع فوكو

السريع

الحركة الحادية عشر

لعب الكرسي الأول

انزل من هذا السرير واتجه إلى الأثاث

الحركة الثانية عشر

الوقوف

الجنس على قدمين

الحركة الثالثة عشر

أوبرا الروك

حركات جنسية للشباب في القلب

الضبط الدقيق: إجراء التعديلات اللازمة لتحسين ممارسة الجنس

مرة أخرى

موارد

الشكر والتقدير

Machine Translated by Google

مقدمة ما الذي يجعل الجنس موسيقيًا؟

متنوع.

إن كل شخص يحتاج إلى بعض الزينة في غرفة النوم، وليس فقط في ما يتصل بأغطية السرير والإضاءة. ذلك أن مجموعة الألوان تخلق مشهداً جميلاً لغروب الشمس، وتضفي الإضافات المتنوعة لمسة من البهجة على وجبة الموز (وربما لهذا السبب يُعرف الجنس البسيط باسم "الفانيليا")، وتؤدي النغمات والإيقاعات المختلفة إلى تكوين سيمفونية، كما تساهم التنوعات الجنسية في إقامة علاقة أفضل في غرفة النوم وخارجها. إن الحياة والجنس أشبه بالبيتزا: فجميعنا لدينا قاعدة مشتركة نستطيع أن نبني عليها، وتخصيص الفطيرة بمجموعة من الإضافات ـاستناداً إلى تفضيلاتنا، وأديانناـ، وتجاربنا السابقة، وفضولنا ـيؤدي إلى الحصول على أشهى بيتزا تناسب أسلوبنا وذوقنا الفرديين. ولكن كيف تنتقل من البيتزا البسيطة إلى البيتزا الخاصة، ومن بضع نغمات إلى سيمفونية، ومن مغرفة من الآيس كريم إلى الآيس كريم الساخن بالفواكه عندما تعلمك أغلب كتب الجنس فقط عن الصلصة، واللمس بالأصابع، والمكسرات الرطبة؟

يكمن السر في معرفة كيفية التقدم من نقطة إلى أخرى، وهذا ما يميز هذا الكتاب عن غيره. يعلمك هذا الكتاب كيفية التطور أو التقدم من شكل جنسي إلى آخر -يطلق الملحنون والمهندسون المعماريون على مثل هذه الأداة اسم الجسر. يطلق علماء الجنس على هذه التحولات الدقيقة اسم التحولات. كل وضع بداية في كل فصل متصل بالفصل التالي من خلال تعليمات مفصلة ستجعلك تشعر وكأنك لست تلعب لعبة تويستر، بل وكأنك خبير جنسي ذكي يتمتع بالرشاقة والثقة.

ولن تساعدك هذه الكلمات والصور على الانتقال من النقطة (أ) إلى النقطة (ب) فحسب، بل سيرشدك هذا الكتاب أيضًا إلى جعل ممارسة الجنس تجربة تشمل الجسد بالكامل. وفي ممارستي الخاصة وخلال هذا الكتاب، بددت أسطورة ما يتصوره كثير من الناس على أنه ممارسة جنسية "طبيعية" ــوهو ما يشبه إلى حد كبير الأداء الجنسي الاستثنائي ــحيث يكون قضيب الرجل منتصبًا دائمًا، ومهبل المرأة رطبًا دائمًا، ويكون كلاهما دائمًا متلهفًا للمزيد. وأريد أيضًا أن أوضح أن ممارسة الجنس لا تعتمد على الأعضاء التناسلية وحدها. فأفضل ممارسة جنسية يمكنك ممارستها تعتمد على مجموعة معقدة من الحواس الخمس (أدواتنا) التي تنظمها عقولنا، وتديرها قلوبنا، وتصفق لها أرواحنا.

لأنني أريد أن يكون الجنس تجربة جسدية كاملة بالنسبة لك -مليئة بالمتعة،

Machine Translated by Google

إنني أحرص على أن يكون هذا الكتاب ممتعًا ومضحكًا وخاليًا من الأمراض والإكراه وعدم الراحة والندم، ولقد قمت بإزالة كل التخمينات من غرفة النوم قدر الإمكان. إن هذا الكتاب والدروس التي يحتويها سوف توفر عليك المال وساعات لا حصر لها في الاستشارة الجنسية، ويمكنك أن تجني فوائده من راحة وخصوصية غرفة نومك، حيث تنتمي الرسائل الإيجابية الجنسية.

أخيرًا، تزداد صعوبة الفصول ومواضعها، مثل طالب البيانو الذي ينتقل من Chopsticksذي الإصبعين إلى ،Nuit de la Gaspardوهي مقطوعة شبه مستحيلة لرافيل . ستساعدك المواضع الأسهل على الاستمتاع بالأساسيات وإتقانها، بينما سترفع التشكيلات الصعبة سقف توقعاتك وتجبرك على تطوير عقلك ومرونتك.

كيف تجعل هذا الكتاب مفيدًا لك

تزعم كتب أخرى أنها يمكن أن تساعد في تحسين حياتك الجنسية، ولكن أقصى ما تقدمه هو أوصاف ورسوم بيانية لمواقف جنسية متقطعة، والتي يأمل المؤلفون، مثل الصور في كتاب الرسوم المتحركة، أن يتمكن عقلك من ترجمتها إلى حدث سلس.

إلى جانب الشعور بالنفور عند قراءة التعليمات أو مشاهدة الصور التي تتعلق بأداء عرض بهلواني في لاس فيجاس أكثر من ممارسة الحب في غرفة النوم، يجد العديد من الأشخاص أنهم يفتقرون إلى القوة والطاقة والإبداع والثقة والراحة اللازمة مع التشريح الجنسي -تشريحهم وتشريح شريكهم -لجعل هذه الأنواع الأخرى من كتب الأوضاع الجنسية تعمل لصالحهم. يختلف كتابي، لأنه يعتمد على ساعات وساعات من التجربة والخطأ، والتنفس بصعوبة، والذهاب والإياب، لجعل كل جانب من جوانب كل وضعية تعمل لصالحك.

ثق بي، وثق بعملائي.
قبل أكثر من عام، اقترحت على عملائي تجربة هذه الأوضاع كجزء من مهامهم الجنسية في المنزل، وقد أعطتني ملاحظاتهم وانتقاداتهم البناءة المادة التي كنت بحاجة إليها لكتابة كتاب "إتقان ممارسة الجنس في أوضاع متعددة". ولأن هذا الكتاب نشأ عن خبرتهم المباشرة ومدخلاتهم، يمكنك أن تطمئن إلى أن ممارسة الجنس المثير لا تقتصر على البهلوانات والجمبازيين والعارضات ونجمات الأفلام الإباحية. بل على العكس من ذلك، وكما ستكتشف في كل فصل، فإن المتعة الجنسية العظيمة تعتمد على الفردين والصفات المشتركة التي يجلبانها إلى العملية. ما أحضره هو سنوات من البصيرة والخبرة، بالإضافة إلى سلسلة من التركيبات من البداية إلى النهاية التي ستذهلك.

على عكس الكتب التي تكشف عن عيوب الشخص أو تسلط الضوء عليها، وعلى عكس أغلب أشكال المواد الإباحية التي تستغل قيمتنا الشخصية والجنسية أو تقلل منها، أردت أن أكتب كتابًا يركز على الصفات التي تمتلكها والتي تشكل تذكرتك للحصول على أفضل تجربة جنسية ممكنة لك الآن. في كل مرحلة من حياتك،

Machine Translated by Google

ستساعدك هذه الصفحات على إيجاد التوازن الجنسي الخاص بك واحترامه -ذلك المجال من الراحة الجنسية الذي يمكنك التمتع به بمفردك أو مع الآخرين. بمجرد تحقيق هذه الحالة الذهنية الجنسية، يمكنك توسيع هذه الحدود من خلال تحسين صحتك وزيادة مرونتك وإضافة المزيد من المعرفة والمهارات -الجنسية والشخصية -والاحتفال بالطريقة التي يشعر بها جسدك ويتحرك ويستجيب أثناء ممارسة الجنس.

لقد قمت بتقسيم كل فصل إلى نفس الأقسام الفرعية، والتي سوف تساعدك على الانزلاق مثل راقصة الباليه في غرفة النوم، على عكس ضيف حفل الزفاف الذي يؤدي رقصة الدجاجة. تتبع العناوين الفرعية للفصول هذا الإيقاع:

المقدمة تشرح فوائد كل وظيفة.

إعداد المسرح يجهزك للمناصب القادمة.

إن عملية الإحماء تجعلك تبتل. إنها عملية ممارسة جنسية، كانت تُعرف سابقًا باسم المداعبة، ويمكن أن تتم على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، قبل ممارسة الجنس أو أثناءها أو بعدها أو بدلاً منها. كما يمكن أن تكون عملية ممارسة الجنس مستقلة.

يبدأ الموضع 1الأمور بالقدم اليمنى أو اليد اليمنى. في بعض الأحيان، يكون الموضع الأول هو الوضع أصعب من الوضع الثاني، ولكن هذا حتى لا تتعب لاحقًا.

الوضع :2الانتقال ينقلك من الوضع 1إلى الوضع ،3وهذا هو السبب الذي دفعك إلى شراء هذا الكتاب. فهو يسمح لجسمك بإنشاء الروابط التي قد لا يتمكن عقلك من إنشائها عند قراءة الكلمات والنظر إلى الصور.

يمنحك الوضع 3مزيدًا من المتعة. لمحبي ناقل الحركة القياسي، فكر في تغيير التروس هذا.

Crescendoهو الطرف النهائي الذي يستخلص كل قطرة من الفرح من المجموعة الكاملة من المواقف والانتقالات.

Machine Translated by Google

برافو! برافو! يهنئك على عملك الجيد.

في بعض الأحيان، يتضمن الفصل موضعًا إضافيًا أو إضافيًا. وكما تقدم كتب الطبخ تنويعات على الوصفات من خلال استبدال أحد المكونات بمكون آخر، فإنني أقترح ما يمكنك حذفه أو إضافته لإضفاء لمسة من الإثارة في غرفة النوم.

وأنا أؤمن أيضًا بأهمية الإغلاق في جلسة خاصة، لذلك أنهي كل فصل ببضع كلمات من الحكمة والتشجيع حتى أجعلك تعود للمزيد.

لماذا هذا الكتاب وليس فيلم إباحي؟

ما أسمعه من عملاء الاستشارة الجنسية الأصغر سنًا -وما قد تفكر فيه الآن -هو: "انتظر لحظة! إذا كانت حياتي الجنسية ستستفيد من التعلم عن الأوضاع التي تتضمن انتقالات، ألا يمكنني ببساطة تنزيل بعض الأفلام الإباحية من الإنترنت؟"

ليس حقيقيًا.
ورغم أن مستشاري الجنس قد يعينون لعملائهم المغايرين جنسياً مقطع فيديو من الأعمال الكاملة لكانديس رويال أو أي مخرجة نسوية أخرى، فإن أغلب المواد الإباحية لا تعلم الوظيفة الجنسية الواقعية ولا تصور نتائج معقولة. بل إن خيالات شخص ما ـوفي كثير من الأحيان خيالات المخرج ـهي التي تتحول إلى أوضاع مصممة لالتقاط الاختراق واللقطات المالية. وفي المواد الإباحية فقط يهم الجانب الذي يسقط فيه شعر المرأة عندما تمتص شريكها الذكر.

إن أجساد الممثلين قد تجعل بعض الناس يشعرون بأنهم أقل جاذبية، وليس أكثر جاذبية. فمن بين مجموعة لا تنتهي من المبتدئين والمحترفين وكل من بينهما، تستأجر صناعة الأفلام الإباحية حفنة من الممثلين الشباب الذين يتمتعون بالرشاقة والرشاقة والجمال، والذين يتمتعون بثديين وأعضاء ذكورية كبيرة (معززة بشكل مصطنع في كثير من الأحيان). أما بقية الناس، فهم في حالات مختلفة ومتغيرة من القدرة الجنسية، ونادراً ما يكونون مستعدين لممارسة الجنس في أي لحظة ــأو عندما ينادي المخرج "أكشن!". إن أغلب الأميركيين ليسوا من ذوي العضلات القوية، أو من الشقراوات اللاتي يعشقن شرب الكحوليات، بل إن نسبة كبيرة منا يضطرون إلى النضال من أجل جعل ممارسة الجنس أمراً طيباً، ناهيك عن كونه أمراً عظيماً.

خلاصة القول هي أنه لا يهم إن كنت تمارس الجنس وأنت ترتدي جواربك أو وأنت معلق من الثريا، أو بأعضائك التناسلية أو بخيالك. الشيء الوحيد الذي يظل ثابتًا هو أن عقلك يخدمك أنت وشريكك كعضو جنسي قوي. يسلط هذا الكتاب الضوء على دور عقلك أثناء ممارسة الجنس ويؤكد عليه.

لا يُقصد من المواد الإباحية أن تكون مصدرًا موثوقًا به للنصائح الجنسية والواقع.

Machine Translated by Google

لا نشاهد الشخصيات تناقش رغباتها ورغباتها، وشركائها السابقين، والعدوى، ووسائل منع الحمل، والإثارة الجنسية، والحمل، والنظافة الشخصية، ولا نكتشف الإجابة على سؤال "أي منا يحصل على فرصة النوم في البقعة المبللة؟". إنهم يحتفظون بالمناقشات غير المريحة، وجهاز الكهف، والواقي الذكري خارج الكاميرا. الإضاءة مثالية، وتم وضع مكياج جذاب، ولا يوجد أي حديث قبل اللعبة عن الأصوات المضحكة، أو المادة اللزجة، أو خيبة الأمل المحتملة التي قد تحدث. حتى الممثلين والمخرجين ومصوري الفيديو الأكثر خبرة نادراً ما يلتقطون مشهدًا جنسيًا رائعًا في اللقطة الأولى، ويعلم علماء الجنس أن الكاميرات المتعددة تؤدي إلى هزات الجماع المتعددة -أو على الأقل ثورانًا منويًا متعدد الدقائق بأبعاد زلزالية. هذا صحيح -عادةً ما يعني النشوة الجنسية المتوقعة أن المخرج انتظر لفترة أطول من الجمهور؛ لقد تم تصويره بعد فترة طويلة من انتهاء المشهد الجنسي، قبل قطعه ودمجه وتحريره إلى نوع من فرانكينورجازم المتحولة التي يقبلها الناس -وخاصة الرجال -كحقيقة ومقياس لتقييم قدرتهم الجنسية. لذا إذا كنت راضيًا عن الجنس الخيالي الذي يتم تشغيله على جهاز الكمبيوتر الخاص بك أو شاشة التلفزيون، فقد تكون المواد الإباحية كافية؛ ومع ذلك، إذا كنت تريد الجنس الحقيقي الذي يستمر في التحسن، فإن هذا الكتاب يوفر لك ذلك. وهناك شيء آخر: لقد حضرت جلسات التصوير لكل فصل للتأكد من أن الصور تلتقط جوهر تعاليمي وأن الكتاب، جنبًا إلى جنب مع الكلمات الموجودة على الصفحة، يصور الجنس الحقيقي.

يتضمن الجنس الحقيقي التواصل الصريح والصادق، والفكاهة، والمرح، والأجسام غير المثالية، والضوضاء المهبلية، وجفاف الأعضاء التناسلية، وارتخاء القضيب، والفتحة التي اخترقتها الأخطاء، والإحباطات، والنشوة الجنسية التي تجعل حتى خيالك المفضل عن الاستمناء يشعر بالخجل. يتناول هذا الكتاب كل هذه الأمور.

مثل الحركات في السيمفونية، يبدأ كل فصل من الفصل الذي يسبقه ويتقدم إلى الفصل الذي يليه. إذا لم تكن قد فعلت ذلك بالفعل، فيرجى إلقاء نظرة على جدول المحتويات، وسترى تدفقًا طبيعيًا من موضوع إلى آخر. ستلاحظ أيضًا كيف تتقدم درجة الصعوبة أيضًا. وبمجرد قراءتك لها جميعًا، قد ترغب في إعادة قراءة فصل معين من منظور مختلف. على سبيل المثال، ربما استمتعت بالفصول حول ممارسة الجنس أثناء الوقوف والجماع الشرجي. يمكنك إعادة قراءة فصل ممارسة الجنس أثناء الوقوف من منظور خلفي، بينما تخطط لمغامرتك الشرجية المستقيمة.

يبدأ كل فصل عن الأوضاع الجنسية بأسماء وضعين وانتقال سهل للانتقال من وضع إلى آخر. سترى أيضًا أن كل وضع يحصل على تصنيف مرتبط بدرجة صعوبته، تمامًا كما قد يستخدم الحكام الدوليون إذا كان الجنس رياضة أوليمبية. تشير أسماء الأوضاع، مثل المنحدر، إلى شكلها أو وظيفتها أو كليهما، وتتضمن انتقالات مقترحة لحماية ركبتيك وظهرك وأعضائك التناسلية، والأهم من ذلك، كرامتك من أوضاع جنسية تشبه السيرك بأسماء سخيفة. تخيل نفسك

Machine Translated by Google

إن الإحراج الذي قد تشعر به إذا قام أحد أفراد طاقم الطوارئ الطبية بنقلك إلى غرفة الطوارئ قائلاً: "المريض يبلغ من العمر اثنين وثلاثين عامًا ويحتمل أن يكون مصابًا بانزلاق غضروفي ناتج عن كعكة بنسلفانيا الهولندية التي تم إعدادها بشكل سيئ ثم نفق الحب الكلاسيكي في مدينة الملاهي. أوه، يا دكتور، لم نتمكن من استخراج الموز المغطى بالشوكولاتة".

إن المحادثات التي تدور حول ممارسة الجنس على أرجوحة تجعل الأمر يبدو وكأنه مجرد متعة وألعاب، ولكن يرجى التعامل مع برنامج ممارسة الجنس الجديد وكأنه روتين تمرين. تأكد من أن طبيبك قد أجرى لك فحصًا جسديًا، وفحص ضغط دمك، ونصحك بطرق لتحسين فرص نجاحك الجنسي.

اسأل طبيبك عما إذا كانت الأدوية التي تستخدمها لها آثار جانبية جنسية سلبية -بعض مضادات الاكتئاب وأدوية ضغط الدم لها آثار جانبية -وفكر في بديل، إذا لزم الأمر.

لقد قمت بتأليف هذا الكتاب وأنا أضعكم في اعتباري وأسعى إلى الوصول إلى أكبر عدد ممكن منكم. ويتبع المحتوى المبادئ الأساسية التي ألتزم بها في ممارستي الخاصة، وهي أدوار عقلك، وجسدك (وليس جسد نجم سينمائي)، وسلامتك، وأسلوب تواصلك ــوكل هذا جنبًا إلى جنب مع هدف منحك أقصى قدر من المتعة.

دور العقل

إن ممارسة الجنس "المثير للذهول" تذكرنا بأن قدراً كبيراً من المتعة الجنسية يتولد فوق الحزام. ورغم أن العديد من الرجال يفضلون أن يتم نفخ قضيبهم، وقد تفكر العديد من النساء "من فضلك، نفخ عقلي لأنك لا تستطيع العثور على البظر"، فإن الدماغ يظل العضو الجنسي الأساسي لدينا. وقد يعتقد الناس أنهم يعيشون حياة عازبة مثل الرهبان أو يتمنون أن يصبحوا شهوانيين ـ"العقل فوق البقع"، إذا صح التعبير. في البداية، قد يبدو من الغريب أن تقرأ عن الأوضاع الجنسية، ولكن الأمر منطقي: يجب أن يوجه عقلك جسدك حتى تتولى ذاكرة العضلات زمام الأمور. تماماً كما يوضح اتحاد علماء النفس في كل مكان: إن العقل شيء فظيع أن نهدره. ووفقاً للأشخاص الراضين جنسياً في كل مكان، فإن نفخ العقل ليس بالأمر السيئ.

الجنس المرتكز على السمات

ولأنهم يركزون على النتيجة النهائية، وهو مصطلح يبدو أكثر جاذبية مما هو عليه في الواقع، فإن العديد من عملاء وول ستريت يدخلون إلى الاستشارات الجنسية وهم يركزون بشدة على عجزهم الجنسي والجسدي، وكأن الصفات الأكثر قيمة في الجنس يمكن شراؤها أو بيعها مثل الأسهم والسندات لزيادة قيمة محافظ الاستثمار الجنسية. وإذا كنت تحسب عجزك الجنسي وتتجاهل نعم غرفة نومك، فإن هذا الكتاب سوف يساعدك على فهم ما هو أكثر أهمية بالنسبة لك.

Machine Translated by Google

إنني أتحداك لتغيير عملية تفكيرك. ربما يكون عقلك هو الذي يمنعك من ممارسة الجنس على أفضل وجه، لذا فأنت بحاجة إلى إعادة صياغة تعريفك الفردي لما هو "الجنس الأفضل". اسمح لنفسك بالبحث عن السمات الموجودة -الجسدية أو العقلية أو العاطفية -والتي غالبًا ما تكون مخفية وراء الحواجز العقلية والعقبات التي تحول دون تفكيرنا في الجنس. يشكل هذا النهج الذي يركز على السمات أساس نموذجي السريري المكون من أربعة أجزاء للاستشارة الجنسية، والذي يرمز إلى السماح، والإبلاغ، والمشورة، والإعفاء.

وفقًا لروح وإرشادات PICA، يمنحك هذا الكتاب الإذن باستخدام سماتك الجسدية لتجربة أشياء جديدة وإتقان سمات قديمة. كما يطلعك على تقنيات مختلفة، وانتقالات، وحتى تكنولوجيا لتحسين ممارسة الجنس، ويغفر لك أي شيء لم تكن تعرفه أو تتعلمه قبل قراءة هذه الصفحات.

Machine Translated by Google

أما بالنسبة للجزء الاستشاري، فإن فصل "الضبط الدقيق" يساعدك في العثور على مستشار جنسي أو معالج جنسي مناسب ويساعدك في أن تصبح مستهلكًا أكثر اطلاعًا على الصحة الجنسية. استخدم التوصيات الموجودة في "الضبط الدقيق" لاكتشاف الأسرار التي تساعدك في الحفاظ على عقلك وقلبك وجسدك وغرفة نومك جاهزة لممارسة الجنس.

ملاحظة حول السلامة

هناك ثلاث فئات عامة للسلامة في كل علاقة جنسية. أولاً، هناك السلامة الجسدية للزوجين. هل تؤدي الأوضاع إلى إجهاد الجسم؟ هل سينهار المقعد تحت وطأة شخصين؟ هل سيتدخل حراس الأمن؟

Machine Translated by Google

هل تصرخ في وجهك قائلة "لا يمكنك فعل ذلك في مخبز!"؟ اتخذ كل الاحتياطات اللازمة لضمان أن تكون بيئتك آمنة ومريحة. إذا كان هناك منصب معين يتطلب نصيحة إضافية أو أكثر تفصيلاً، فستجدها هنا.

بعد ذلك، أصر على السلامة الجنسية لحماية المشاركين من الأمراض المنقولة جنسياً والحمل. ولتحقيق هذه الغاية، يجب أن تبدأ المناقشة حول ممارسة الجنس الآمن قبل وقت طويل من بدء أي من الشريكين. يجب أن يركز الحديث عن الجنس على مزايا وعيوب ممارسة الجنس في تلك اللحظة بالذات وبمرور الوقت: قد يحمل أحدنا؛ وقد يصل كلانا إلى هزات الجماع الرائعة بما يكفي لتطفو سفينة حربية؛ وقد نندم على عدم تجربة هذا الوضع مطلقًا؛ وقد دخل أحدنا في العلاقة وهو مصاب بعدوى ويريد أن يفعل كل ما هو ممكن لمنع الشخص الآخر من الإصابة بها أيضًا. تحدث إلى مربي جنسي معتمد أو مستشار أو معالج حول طرق جعل ممارسة الجنس الآمن أكثر إثارة. مع الخيال والثقة، يمكنك مناقشة ممارسة الجنس الآمن بكل سهولة.

يرجى ملاحظة أنك لن ترى أي شكل من أشكال منع الحمل أو الوقاية من الأمراض مذكورة في النص أو في أي من الصور. هذا لا يعني أنها ليست مهمة؛ بل على العكس، نريد منك اتباع إرشادات مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها. يرجى الانتقال إلى موقعي الإلكتروني، www.ericmgarrison.com، للحصول على معلومات حول الموارد التي تجعل الجنس آمنًا وممتعًا.

يسألني العملاء ورجال الدين وعمال المقاهي والوسطاء عن ماهية "الجنس غير الطبيعي"، وهو ما يقودني إلى النقطة الأخيرة ــ والأكثر أهمية ــ فيما يتصل بالسلامة. إن الشكل غير الطبيعي الوحيد للجنس هو عندما يكون الإكراه موجوداً أو عندما لا تكون الموافقة موجودة. والجنس الذي يقره شخصان هو أفضل أنواع الجنس. ولا يجوز للقاصرين أو أي شخص مخمور أو تحت تأثير مادة تؤثر على العقل أن يوافق. ويرجى الحصول على موافقة قانونية قبل ممارسة الجنس. والموافقة هي قسيمة يمكن لأي من الشريكين إلغاؤها في أي وقت ــ حتى أثناء ممارسة الجنس. اجعل الجنس حسياً ورضائياً، متماسكاً ولكن ليس قسرياً.

استخدم فمك للحصول على ممارسة جنسية مذهلة

عندما أسأل الطلاب "ما هي الكلمة المكونة من أربعة أحرف التي تنتهي بالحرف K والتي تعني الجماع؟" أسمع العديد منهم يتعثرون في كلمة fuck قبل أن أعطي الإجابة الصحيحة: TALK. إن هدف الجماع هو التقارب وليس القذف معًا.

أثناء قراءة هذا الكتاب، أريدك أن تأخذ فترات راحة وتضع الكتاب جانباً ـ لممارسة الجنس، نعم، ولكن أيضاً لمناقشة المشاعر والأفكار التي تثيرها الكلمات والصور. اطلب من شريكك أن يفكر في وضعيات بديلة واقترح طرقاً لجعل وضع المهبل أثناء الوقوف يعمل كوضع شرجي على الأريكة.

ناقش طرق التخلص من الرتابة في غرفة النوم -على الرغم من أنني أعترف بأن كل شيء

Machine Translated by Google

من وقت لآخر، يكون طعم آيس كريم الفانيليا لذيذًا، خاصةً عندما يتم لعقه من الجلد الدافئ.

لذا، أمسك عصاك -سواء كانت لعبة جنسية مهتزة أو قضيبًا حقيقيًا -وأنشئ سيمفونية جنسية معك باعتبارك الملحن والموسيقي والقائد والمعجب الأكثر حماسة.

Machine Translated by Google

ابدء
سولو: المتعة الذاتية باعتبارها تعليمًا جنسيًا

كم ستكون سعيدًا لو عرضت عليك شيئًا من شأنه أن يعزز جهاز المناعة لديك، ويقلل من الصداع، ويحسن صحة القلب والأوعية الدموية لديك، ويقاوم التوتر والاكتئاب، ويقلل من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان، ويساعدك على تحقيق هزات الجماع بشكل أفضل، ويمنع الحمل والعدوى المنقولة جنسيًا، ولا يكلفك شيئًا على الإطلاق؟ هل ستكون مهتمًا؟ هل ستصدق حتى أن هذا ممكن؟ حسنًا، إنه ممكن بالفعل والإجابة بين يديك، حرفيًا. إنه فن الاستمناء.

ربما تتساءل لماذا اخترت أن أبدأ كتابًا عن العلاقات الجنسية المتعددة
مواقف مع فصل عن حب الذات.
قبل أن تتمكن من أن تصبح خبيرًا في مساعدة شريكك على الوصول إلى النشوة الجنسية، وقبل أن تتمكن من التواصل معه أو معها لمساعدتك على الوصول إلى نشوتك، يجب أن تفهم كيف يستمد جسدك المتعة؛ هذا الفصل، في الأساس، يجهزك لبقية الكتاب.

فكر في نفسك كقائد فرقة موسيقية، وفي الجنس كسيمفونية. يمكن أن تقدم الحفلة الموسيقية الأوركسترالية مجموعة من الفوائد ــمن إرضاء الأذن، إلى جمع الأموال للأعمال الخيرية، إلى توفير منفذ اجتماعي لموعد أو نزهة عائلية ــلكن الأوركسترا لن تتزحزح حتى ترفع القائدة يديها كإشارة للموسيقيين للبدء. وعلى نحو مماثل، إذا كنت تريد الاستفادة القصوى من حياتك الجنسية، فقد حان الوقت لرفع يديك، لتتعلم ــأو تتعلم من جديد ــكيف يمكن للاستمناء أن يساعدكما على الحصول على هزات الجماع التي لا تُنسى.

السؤال: ما هو النشوة الجنسية؟
الإجابة: إجازة لأعضائك التناسلية

إذا كان ضيوفك قد تجاوزوا مدة إقامتهم، فإن اللحظة التي يغادرون فيها ممر السيارات الخاص بك تترك فيك شعورًا بالراحة. فالتوتر الجنسي يشبه ضيفًا متبقيًا. وعندما يتم إطلاق هذا التوتر، فهذا هو النشوة الجنسية.

عندما تقوم أنت أو شخص آخر بتحفيز جسمك أو عقلك جنسيًا -أو كليهما -فإن هذا يتسبب في تقلصات عضلية في أعضائك الجنسية. وبدون إطلاق،

Machine Translated by Google

إنك تعاني من ما يعادل الضيف الذي يرفض مغادرة المنزل. ويطلق علماء الجنس على هذه الحالة اسم احتقان الأوعية الدموية الفرجية اللاإرادي (بالنسبة للنساء) واحتقان الأوعية الدموية الخصوية اللاإرادي (بالنسبة للرجال). ويطلق الرجال على هذه الحالة اسم "الكرات الزرقاء"، وعلى الرغم من توسلاتهم، فإنها ليست حالة طوارئ وطنية ولا مميتة. وعندما يعاني الرجال والنساء من احتقان الأوعية الدموية التناسلية، يمكنهم قضاء حاجتهم بالوصول إلى هزة الجماع مرة أو مرتين. يا لها من وصفة جيدة!

دعونا نعطي الاستمناء يد المساعدة

إن المتعة الذاتية ــالتي يشعر بها كثيرون من الناس وتجلب معهم العديد من الفوائد الصحية ــكانت تعتبر في الماضي أمراً مخزياً، بل وأسوأ من ذلك. ولكي نفهم السبب وراء ذلك، ولكي يكون لدينا سبب للاحتفال به أكثر اليوم، يتعين علينا أن نعود إلى الوراء بضعة قرون إلى زمن أقل تنويراً في تاريخنا الجنسي.

قبل ما يقرب من عقدين من الزمان من توقيع إعلان الاستقلال، نشر طبيب سويسري يدعى تيسو نظريته حول الاستمناء والمرض، والتي استندت جزئيًا إلى زيارته لمصحة للأمراض العقلية، حيث رأى أشخاصًا يعانون من أمراض عقلية يمارسون الاستمناء. جاءت هذه الزيارة قبل فترة طويلة من ظهور أجهزة Wii، وiPhone عندما لم يكن لدى المصحات منسقين للأنشطة على رأس العمل. ولجعل الأمور أسوأ بالنسبة لنا اليوم، أطلق تيسو على "عمله الطبي" عنوان "عن الاستمناء"، حيث ربط إلى الأبد بين الاستمناء وأونان في الكتاب المقدس، وهو الرجل الذي ضربه الإله اليهودي المسيحي لأنه رفض القذف داخل مهبل زوجته (وكانت زوجته أرملة أخيه المتوفى، وكان على أونان أن يتزوجها بموجب القانون).

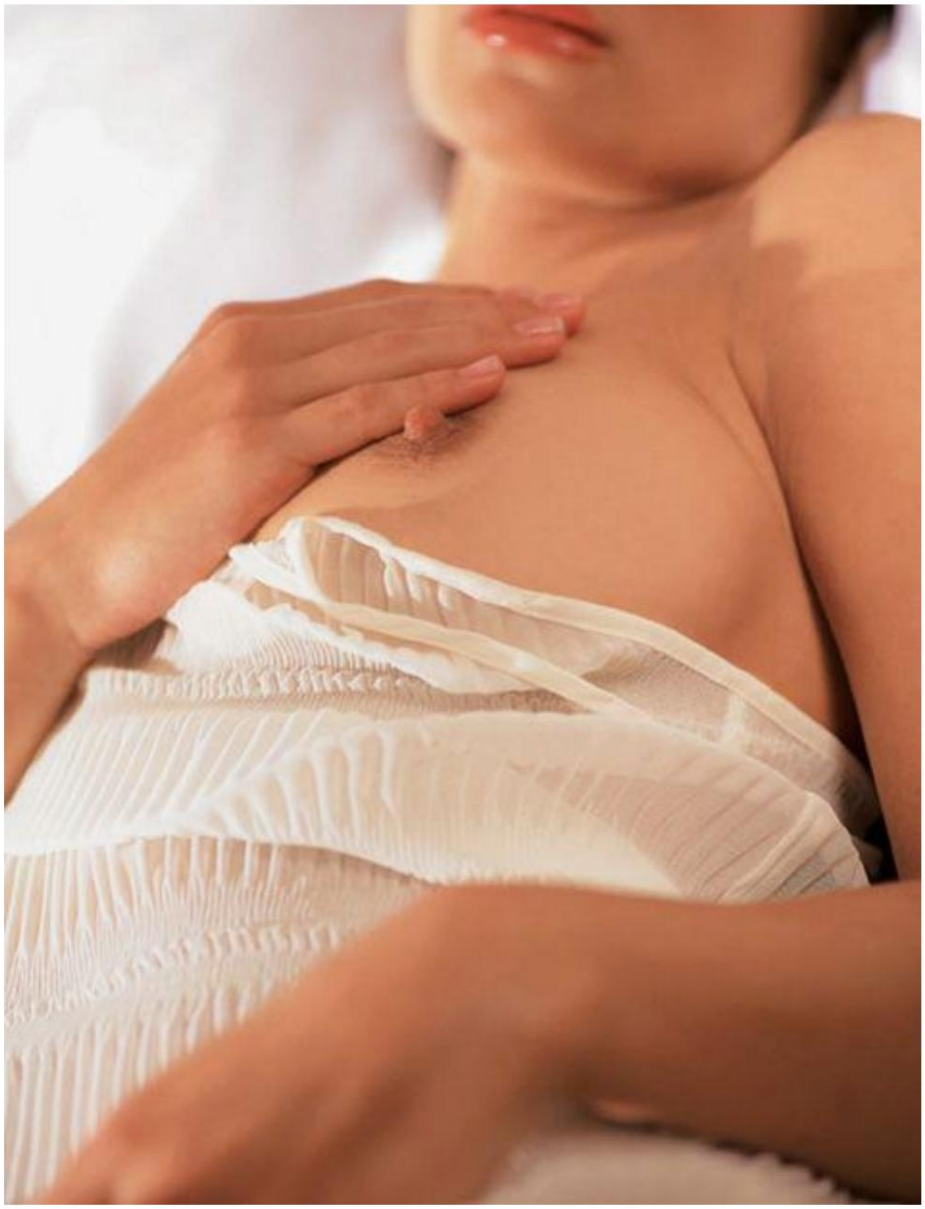
هل يبدو هذا الأمر أشبه بالاستمناء؟ لا! لقد حان الوقت لاحتضان الاستمناء كمصدر للمتعة والمعرفة. كل من يؤيد ذلك، ارفعوا أيديكم! (واستعدوا لاستخدامها).

أكثر مما ينبغي؟

يسألني عملائي عما إذا كان من الممكن الإفراط في الاستمناء. إذا كان لمس نفسك يؤثر على حياتك اليومية بطريقة سلبية، فإن الإجابة هي نعم. إذا تأخرت عن العمل لأنك كنت تتخيل الصور الساخنة في هذا الكتاب، فهذه مشكلة. إذا نسيت مقابلة حماتك في المطار لأنك كنت تختبر قيادة جهاز الاهتزاز الجديد الخاص بك، فهذه مشكلة. لكن بالنسبة لغالبية منا، نحب الشعور به، ونعرف متى وأين يكون مناسبًا، ونعلم من العلم أنه إذا لم نستخدمه، فسوف نفقده. حتى أن القليل منا يعرف كيفية الاستفادة منه كتدريب أوليمبي لغرفة النوم. باختيارك قراءة هذا الكتاب، فإنك في طريقك إلى هناك، لذا استعد للانطلاق نحو الميدالية الذهبية. أو على الأقل الكريم.

Machine Translated by Google

"على الرغم من أن الاستمناء يحتل مرتبة عالية في مؤشر المتعة، إلا أنه يوفر أيضًا الوقت لاكتشاف الذات وبناء المهارات اللازمة لممارسة الجنس بشكل رائع."



"أخبار رائعة: يمكن أن يكون الاستمناء بمثابة قوة خارقة نستخدمها لتحسين العالم، وعندما أقول العالم، أعني عالمنا الجنسي الخاص."

هل هو ضار جدًا؟

Machine Translated by Google

انسَ أونان البربري. إن الاستمناء قد يكون ضارًا فقط بالمعنى الذي يجعلنا نعرض أنفسنا لممارسة الجنس السيئ من خلال الاستمناء السيئ.

إن المراهقين والأخوة في الجمعيات الخيرية يمارسون العادة السرية بسرعة كبيرة للوصول إلى نهاية جنسية، وبعد خمسة عشر عاماً، يلجأون إلى استشارة جنسية لأنهم محبطون، ويقذفون السائل المنوي بسرعة كبيرة، ويلومون الجميع وكل شيء على مشاكلهم في غرفة النوم. وفيما يلي موقف نموذجي: أنهى مراهق سليم وسعيد واجباته المدرسية في اللغة اللاتينية وقرر الاستمتاع بوقته في خصوصية حمام مغلق. وعندما وقف أمام المرآة، اكتشف جسده واستجاباته، وما يحبه وما يكرهه، وربما أجزاء جديدة من جسده يشعر بالراحة عند لمسها. وينطلق عقله في خيال مثير، تماماً كما يطرق أحد أشقائه الباب، يائساً لاستخدام الحمام. فيصرخ الشاب: "أنا قادم!". كان الوقت من الإثارة إلى التورية أسرع من "القذف السريع". وإذا استمر في السباق نحو النشوة الجنسية، فإن تسرعه سوف يضع الأساس للقذف السريع والاستشارة الجنسية. إن كرة البلور ـأو بالأحرى التربية الجنسية السليمة التي تتضمن الاستمناء ـمن شأنها أن تخبره بأن الحل لا يكمن في التوقف عن الاستمناء، بل في الانخراط في الاستمناء الواعي، وهو شكل من أشكال حب الذات الحدسي الذي يتمثل هدفه الرئيسي في التمتع بالكائن البشري واكتشافه والاحتفاء به ككائن جنسي. ولا ينبغي لهذا الطالب اللاتيني أن يتبع شعار قيصر "فيني، فيدي، فيتشي" إلا إذا كان مقدراً له، مثل الإمبراطور، أن يأتي دائماً قبل أن يرى وينتصر.

في كل مرة نمارس فيها الاستمناء في نفس الوضع، فإننا نقول لجسدنا: "هذه هي الطريقة للوصول إلى النشوة الجنسية". بالنسبة لبعضنا ممن لم يصلوا إلى النشوة الجنسية من قبل (لم يصلوا إليها قط) أو لم يصلوا إليها بعد (وصلنا إلى النشوة الجنسية ولكننا لم نصل إليها بعد الآن)، فإننا نعلّم أنفسنا: "هذه مجرد طريقة أخرى لعدم الوصول إلى النشوة الجنسية".

إذا كنا نصل إلى النشوة الجنسية دائمًا في نفس الوضع، ربما مع وضع وسادة خلف رأسنا، وإشعال الأضواء، وضبط درجة حرارة الهواء، وتشغيل برنامجنا المفضل على التلفاز، فإننا نضيف المحفزات الضرورية إلى معادلة النشوة الجنسية. وإذا كنا نمارس العادة السرية دائمًا من على أرجوحة ونصل إلى نشوة جنسية لا تصدق، ثم يقول لنا شريكنا الجديد: "دعنا نمارس الجنس في سرير بأربعة أعمدة"، فسوف يستجيب جسمنا بالارتباك. ورغم أننا قد نصل إلى النشوة الجنسية، فقد يكون الأمر صعبًا لأننا غير معتادين على الاستلقاء على مرتبة إسفنجية والسماح لشخص ما بالقفز لأعلى ولأسفل علينا مثل ركوب المهر في السوبر ماركت الذي يكلف ربع دولار. لذا إذا كنت تخطط لتجربة الأوضاع المذكورة في هذا الكتاب مع شريك، فمن المسموح به والذكي أن تجربها بنفسك كممارسة.

فيما يلي ثلاث طرق يمكن أن يحولنا بها الاستمناء إلى رياضيين جنسيين.

الاستمناء كنوع من المتعة الذاتية وملكية الذات

Machine Translated by Google

على عكس بعض الأشياء التي تمنح المتعة ولكنها تحمل مخاطر، فإن الاستمناء صحي، لذا إذا كنت تستطيع لمس نفسك دون الشعور بالذنب ودون أن يتعارض ذلك مع التزاماتك اليومية، فسوف تستفيد من هذا الفصل، ومن هذا الكتاب، ومن الاستمناء. أحد اهتماماتي الأساسية التي تدور في جميع أنحاء هذه الصفحات هو أهمية امتلاك ذروتك الجنسية. شريكنا موجود لتقديم يد المساعدة. بدلاً من المساعدة على الطريق، يظهر حبيبنا "للمساعدة على السرير".

إن هزات الجماع ملك لك وحدك، والاستمناء يعلمك كيف تأخذ الأمور على عاتقك. عندما تتعلم كيف ترضي نفسك، فإنك تتحكم في لقاءاتك الجنسية. وإذا لم تنجح الأمور، يمكنك أن تتولى زمام الأمور ـبأدب بالطبع ـوتحقق هزات الجماع التي تريدها. خذ نصيحة من مقاطع فيديو السلامة الجوية عندما تعلمك كيفية الاستخدام الصحيح لأقنعة الأكسجين: ساعد نفسك قبل مساعدة من بجوارك.

الاستمناء كتمرين جنسي

في قرية ميدلوثيان في ولاية فرجينيا التي تشتهر بمناجم الفحم، علمنا قائد فرقة الموسيقى العسكرية هذه القاعدة: "الممارسة لا تصنع الكمال. الممارسة المثالية تصنع الكمال". تحدد هذه القاعدة جزءاً حاسماً من هذا الفصل وجزءاً كبيراً من هذا الكتاب، لأن الاستمناء قد يجلب أخباراً طيبة أو سيئة للعلاقة. ما لم يكن الهدف هو ممارسة الجنس بسرعة، فإن العجلة تضيع الوقت. لذا خذ وقتك، وغير مواقفك، واستمتع بذلك. اسمح لنفسك بأن تصبح عاشقاً أفضل من خلال حب الذات.

الاستمناء كوسيلة لاكتشاف الذات

وكما توجد طرق مختصرة ومسارات خلابة للوصول إلى وجهاتك المفضلة، فهناك مسارات عصبية توصلك إلى النشوة الجنسية بسرعة ودقة، أو ببطء شديد، من خلال الاكتشاف. إن اكتشاف نفسك من خلال استكشاف الذات يجعلك خبيرًا في جسدك، ومناطقك المثيرة (نقاط الزناد الجنسية)، والأشياء التي تجعلك تسمع جوقة الهاليلويا ، تلك اللحظة التي تصطف فيها كل الأشياء وتتجمع معًا في تناغم جنسي.

إن أجسادنا مليئة بالمناطق المثيرة للشهوة الجنسية ـالمناطق التي تجلب لنا المتعة الجنسية ـوقد يؤدي تحديدها بالحبر إلى إخفاء جسد شخص كامل بينما يظهر على هيئة بقعة واحدة على جسد شخص آخر. وهدفك، قبل أن تقرأ الفصول التالية، هو اكتشاف أين توجد هذه النقاط بالنسبة لك وما هي المحفزات التي تجعلها تستجيب. ومن بين متع اكتشاف تشريحك الخاص تعلم ما يناسبك ـوليس ما يناسب أصدقائك، أو الأشخاص في فيلم إباحي، أو حتى شقيقك التوأم.

Machine Translated by Google

استكشف نفسك، واستمتع بذلك، ثم استكشف المزيد. أنا لست خبيرة في رسم الخرائط الجنسية وأوصي كل امرأة بالذهاب إلى هذا المكان أو ذاك، لأن هناك أماكن مختلفة في جسدك تثيرك أو تزعجك.

ابحث عن هذه المناطق واصنع خريطة ذهنية خاصة بك لتعيد نفسك إليها -وحبيبك -وقد تجد أن الجمع بين مداعبة مؤخرة ركبتك اليسرى ودغدغة أذنك اليمنى يجعلك تصرخ من شدة النشوة الجنسية. ولا تكتف بحفظ مناطقك المثيرة أو تكون مثل هانسل وجريتل وتترك وراءك أثراً من فتات الخبز يتلاشى قبل أن تتمكن من اكتشاف طريقك للعودة مرة أخرى. بدلاً من ذلك، ارجع بنفسك بحب وببطء إلى هذه المناطق وتعلم كيف تصفها وكيف تقود الآخرين إليها أيضًا. وإليك كيفية البدء. (على عكس بقية الفصول في هذا الكتاب، سيحتوي هذا القسم على نفس التوجيهات لكلا الجنسين.)

وضع الأيدي

خصصي عدة ساعات أسبوعياً لاستكشاف الذات. لا يهم إن كنت في العشرينات من عمرك أو تجاوزت المائة عام، فأنت تحتاجين إلى الوقت والعزلة لتأليف سيمفونية جنسية. لا تضحكي (حسناً، اضحكي قليلاً)، ولكن عندما يُطلب مني التحدث عن إدارة الوقت أمام طلاب الجامعات، أطلب من النساء أن يخصصن وقتاً لاستكشاف الفرج الجنسي مع الاهتمام بالتفاصيل إلى الحد الذي يجعله جديراً بسلسلة خاصة به على قناة ديسكفري أو لعبة شد الحبل الخفيفة.

تريد أن تكون مساحة الاستكشاف الخاصة بك مضاءة جيدًا ودافئة وآمنة وجذابة. اسأل نفسك، "هل أرغب في أن يستقبلني حبيب أحلامي الآن، هنا، في هذه المساحة؟" ولأنك حبيب أحلامك الذي يستمتع بإمتاع نفسه، خذ الوقت الكافي للتأكد من أن الإجابة هي "نعم" غير مشروطة. نظف المساحة، وأضف عناصر رومانسية (لأنها تدور حولك بالكامل)، وأزل عوامل التشتيت، وجمع الوسائد التي تسمح لك بالجلوس أو الاستلقاء، ورتب أي دعامات أخرى قد تحتاجها.

ضع مشروبك المفضل ووجبتك الخفيفة (من المرجح أن تساعدك هدية صغيرة تجعل سانتا يأتي مرة واحدة في السنة على القدوم أيضًا). أقترح أيضًا مرآة يد للنساء والرجال، والألعاب -الأشياء المختلفة للبالغين التي نخجل من شرائها، لكننا نحب امتلاكها -اختيارية. اجعل السطح الذي ستتكئ عليه دافئًا ومريحًا، مع البطانيات والكثير من المناشف، حتى لا تقلق بشأن اتساخ الأغطية أو إتلاف بطانية جدتك.

Machine Translated by Google

الآن حان الوقت لتدشين المكان بالفكرة والنية والأمل في أن لا يصدر استوديو ممارستك الجنسية أحكامًا أو سلبية. هنا يمكنك الضحك والبكاء والابتهاج والتعلم والاستكشاف والوصول إلى النشوة الجنسية، وليس النشوة الجنسية، والتساؤل، و"الوجود" فقط. دعه يعمل كمختبر للحب، وأن الحب يمكن أن يكون لأي شخص أو لأي شيء.

تذكرنا أفروديت -المولودة من الرغوة- وحوريات البحر بأن الماء يمكن أن يكون مثيرًا للغاية، لذا سنبدأ في الاستحمام. وبينما يوقظ الماء بشرتك، اغسلي جسمك بيديك -وليس باللوفة أو قطعة قماش -حتى تتمكني من الشعور بعضلاتك وندوبك وشعرك والبقع الناعمة والبقع الخشنة. لاحظي المكان الذي تريدين أن يتدفق فيه الماء. هل تشعرين بأفضل حال عندما يتدفق على رأسك؟ ظهرك؟ كلاهما؟ إذا كان لديك رأس دش محمول، فكيف تشعرين عندما ترشين تحت إبطيك، خلف ساقيك، بين ساقيك؟ (سيداتي، كلمة واحدة من أجلك)

Machine Translated by Google

تحذير: لا توجهي أبدًا الماء عالي الضغط، مثل رأس الدش المحمول باليد أو نافورة حوض الاستحمام الساخن، إلى المهبل. فهذا يعرضك لخطر إرسال فقاعات الهواء إلى عمق الرحم وقناتي فالوب، مما قد يؤدي إلى الانسداد الوريدي.) في حوض الاستحمام، هل تجدين نفسك تغرفين الماء بيديك وتسكبينه على مناطق معينة من جسمك؟ إذا كنت تحبين الحلاقة في الحمام، فكيف تشعرين بجسدك مع وجود الشعر أو بدونه؟ اكتشفي الفرق بين اللمس قبل الحلاقة وبعدها.

ميزة أخرى عظيمة لإجراء أي نشاط جنسي -بما في ذلك الاستمناء -أثناء الاستحمام هي سهولة التنظيف.

قبل أن تخرج وتجفف نفسك، خذ زجاجة من الزيت الخفيف ـزيت اللوز أو جوز الهند أو بذور العنب أو حتى زيت الزيتون الخفيف ـوافركه على جسمك. تخيل أنك حاكم قديم يتلقى مسحة يومية من أحد خدمه. خذ وقتك لترى ما الذي يجعلك تشعر بالراحة وما الذي يجعلك تشعر بتحسن أكبر إذا قمت بمسح جسمك بمنشفة لامتصاص أي ماء متبقي أو زيت زائد. انظر في مرآة الحمام وأنت تلمس جسمك. من أين تأتي هذه الأحاسيس؟ هل هناك نقطة مرجعية للشعور الممتع الذي يمكنك استخدامه لاحقًا لتوجيهك أو توجيه شخص آخر إلى تلك البقعة؟ ("إنها أقل من النمش ببوصة واحدة").

ادخل إلى استوديو الاستكشاف الجنسي وأنت تشعر بالاحترام لنفسك وللأنشطة التي على وشك أن تتكشف. اجلس أو استلق على ظهرك. دع يديك تمر على جسدك، دون أن تلمس الأعضاء التناسلية. هل الأجزاء نفسها من تشريحك التي استجابت للماء حساسة بنفس القدر للمس؟ كيف يمكنك تغيير لمستك لإثارة الأعصاب في بشرتك؟ اسمح للخيالات باللعب في عقلك، بينما تستمر يديك في استكشاف جسدك ومداعبته. نظرًا لأن ليس كل شخص يستخدم أجهزة الاهتزاز أو الخرز الشرجي أو الأصفاد أو الريش أو الألعاب الأخرى، فإن الهدف هنا هو استكشاف الذات بشكل طبيعي. مرر أصابعك برفق على صدرك، ودعها تستكشف حلماتك والمنطقة المحيطة بها (الهالة). أيها الرجال، لديكم الإذن للقيام بذلك أيضًا، لأننا نعلم أن العديد منكم يستجيبون لـ "اللعب بالصدر".

ما هي المناطق الأخرى التي تثيرك؟ خلف الأذن؟ فخذك الداخلي؟ شفتيك؟
ارسم محيط فمك بإصبعك في يدك المهيمنة، ثم مرر نفس الإصبع على شفتيك عند نقطة التقاءهما. هل تشعر بوخز؟ افتح فمك ودع إصبعك يدخل فمك وأنت تمتصه أو تقضمه. هذا درس مزدوج: ستكتشف ما إذا كان إصبعك حساسًا وما هي أجزاء فمك الحساسة. يمكنك تبديل أو إضافة عدد أصابع تريده.

قد تؤدي حركة الأصابع داخل منطقة دافئة ورطبة إلى التفكير في ممارسة الجنس. دع إصبعك المبلل يزحف على جسمك باتجاه أعضائك التناسلية ودع إحدى يديك تمسك المرآة. (قد يفضل خبراء الأدوات استخدام الكاميرا والكمبيوتر المحمول - ليس للأجيال القادمة، بل من أجل الإتقان). ادرس أعضائك التناسلية: تميل الأعضاء التناسلية لأحد الجنسين إلى التشابه ولكنها لا تتشابه أبدًا. دع يدك تستكشف

Machine Translated by Google

أجزاء منك يراها الشريك الجنسي. استخدم المرآة أو الكمبيوتر المحمول كعين ثانية. لاحظ الطيات وموقع كل شيء تشعر بالراحة فيه. دع أصابعك تفركك وتداعبك من الخارج، مما يسمح لها بالدخول إليك إذا كنت ترغب في ذلك. بالمناسبة، يمكنك السماح لأصابعك بالدخول في أي مكان من جسمك ترغب فيه. في أي مكان!

بمجرد أن تكتسب الخبرة وتكتشف ما يكفي لإرضائك -ربما بدأت الشهوة تسيطر عليك -ضع المرآة جانباً حتى تصبح كلتا يديك حرة. على الرغم من أن المناطق المثيرة للذكور والإناث تميل إلى الاختلاف، إلا أن ستة عناصر من النشوة الجنسية تظل كما هي بالنسبة للعديد من الرجال والنساء، ويمكنك أن تتذكر أفضل نصائحي الجنسية التي تعمل السحر، بغض النظر عن كيفية استكشافك. مع تقدمك وإعادة النظر في هذه الخطوات -والتي قمت بصياغتها حسب أهمية النشوة الجنسية حيث يأتي التنفس قبل أن تصل إليها -سيصل جسدك إلى ذروته نحو النشوة الجنسية، وهي تجربة جسدية وروحية مشتركة ستؤدي إلى مشاعر النشوة وضيق التنفس والكمال. إذا انتبهت إلى الخطوة الأخيرة، والمبالغة، وخاصة التعبير عن مشاعرك الجنسية، سيستمر جسدك وعقلك في القيام بمعظم الخطوات الأخرى، إن لم يكن كلها، كما لو كنت على الطيار الآلي، أو الطيار الآلي، حسب الحالة.

•تنفس من خلال الحجاب الحاجز، حيث ترتفع السرة، وليس الصدر، وتنخفض. في أقصى جزء من الاستنشاق، تشعر بالاسترخاء، وفي أقصى نقطة من الزفير، يجب أن تشعر وكأنك تقوم بتمارين البطن.

•ارفع الحوض عن الأرض باتجاه السقف. بغض النظر عن الوضع، فإن المفتاح هو ثني الجزء السفلي من العمود الفقري باتجاه السرة.

•اضغط على عضلة العانة (PC)مع كل رفع. هذه هي العضلة التي تبدأ وتوقف التبول والتي يمارس الناس تمارين كيجل من أجلها.

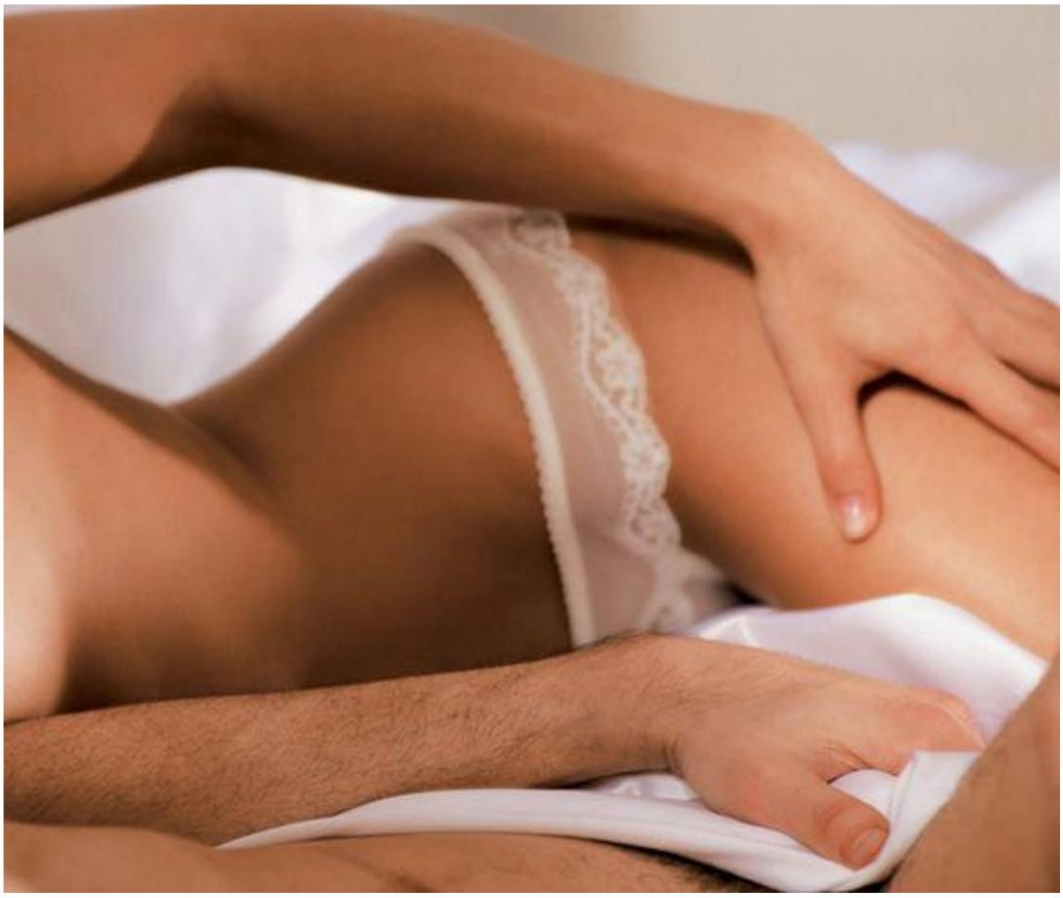
•فكر وتخيل صورًا ومواقف تثيرك.

•تحفيز أي أجزاء من جسمك التي تجلب لك المتعة.

Machine Translated by Google

•بالغ في تضخيم مشاعرك الجنسية وكذلك التوتر الجنسي الذي ينذر بالنشوة الجنسية. إذا كنت بحاجة إلى الصراخ في وسادة لمنع الأسرة أو الجيران من الاتصال بالشرطة، فلا تتردد في القيام بذلك. إذا كنت ترغب في تجربة المحادثة المثيرة ("الحديث القذر")، فحاول ذلك أيضًا. من المهم إطلاق كل من توتر العضلات الذي يسبق النشوة الجنسية والتوتر العاطفي المحيط بالجنس. لا تخف من الضحك إذا كنت ترغب في ذلك. الضحك دواء جنسي رائع، لأنه يسمح للتوتر بالتدفق خارج جسمك.

"إذا كنت تميلين إلى وشم مناطقك المثيرة لتسهيل تحديد مكانها، فلا تفعلي ذلك. أولاً: قد تؤدي عملية الوشم إلى تغيير حساسية السطح؛ وثانيًا: قد تتحرك المناطق المثيرة أو تتغير بمرور الوقت."



كريسندو

Machine Translated by Google

استكشف نفسك بعد النشوة الجنسية لترى ما هي الأجزاء شديدة الحساسية والحساسة للغاية للمس، وما الذي لا يزال يمكن تحفيزه، وما الذي لا يوجد لديه أي شعور أو قليل الشعور.
كرري استكشافك لنفسك في أوضاع مختلفة، ليس فقط لمواصلة الاكتشاف، ولكن أيضًا للتمرين. عند استخدام غلاف مهبلي مثل ،Fleshlightيمكن للرجل وضعه بين المرتبة والزنبرك، وإراحة يديه على المرتبة، وتقليد ممارسة الجنس من وضع الدخول الخلفي. سيساعد هذا في بناء عضلاته الأساسية، حيث يحاكي ممارسة الجنس. وبالمثل، يمكن للمرأة التي لديها Hitachi Magic Wandأو جهاز اهتزاز مماثل أن تركبها بساقيها، أو تستلقي على صدرها، وتضبطه تحتها -وهو وضع يتطلب القليل من الجهد أو لا يتطلب أي جهد -إذا كانت تريد الاسترخاء والنشوة الجنسية، وهما كلمتان تسيران جنبًا إلى جنب.

أخيرًا، بعد أن تعرف كيف تشعر بالنشوة الجنسية في الشفرين/المهبل/البظر/الشرج/البروستات/القضيب، يمكنك البدء في الجمع بينها للحصول على نشوة مختلطة، حيث قد يحصل الرجال على تجربة القضيب/البروستات أو قد تحصل المرأة على تجربة البظر/العانة. يذكر العديد من العملاء أنهم يستمتعون بالنشوة المختلطة كتجربة للجسم بالكامل، ويحبها آخرون لشدتها. على غرار الطريقة التي تحضر بها عصيرًا، يمكنك مزج مكونين أو أكثر لجعل نشوتك الجنسية لذيذة ومفيدة لك.

برافو! برافو!

إن إتقان وضعيات متعددة للجنس يجعلك مؤلفًا لنشواتك الجنسية، وعلى الرغم من لوائح إدارة الطيران الفيدرالية، فإن السماء هي الحد. قبل أن تقلب صفحة أخرى، دع جسدك يتحول إلى مدينة ذهبية غامضة، ويمكن لكل إصبع أن يكون عالم آثار جريئًا يرتدي معطفًا جلديًا وقبعة فيدورا أو شورتًا قصيرًا وحذاءً يصل إلى ربلة الساق، لاستكشاف كل تل وكل وادٍ وكل حفرة وكل قمة، بحثًا عن كنوز مخفية. سوط الثور اختياري.

Machine Translated by Google

ستركة

ثنائيتك الأولى: متع التعاون المتبادل
مايسترو باتيون

بعد أن تعرفت على نقاط المتعة في جسدك في الحركة الأولى، يمكنك الآن مشاركة إتقانك مع شريكك. يمكن أن يوفر لك الاستمناء المتبادل (Mirror Mirror)والتحفيز المتبادل Row Your Boat)و96 (in Digital Stereoهزات الجماع الأكثر كثافة لثلاثة أسباب: أولاً، أنت تحفز نفسك بينما تعلم شريكك؛ ثانيًا، هناك تركيز أكبر على مناطقك المثيرة مقارنة بالجنس القضيبي المهبلي القياسي؛ وثالثًا، الجنس المذهل ينشأ عن الاستمناء المذهل.

يقال إن أعيننا هي نوافذ أرواحنا؛ حسنًا، إنها أيضًا بمثابة نوافذ للحب الإيروتيكي. ومع ذلك، في كثير من الأحيان، يغلق الأزواج أعينهم أثناء ممارسة الجنس، لذا احرص على إبقاء عينيك مفتوحتين أثناء ممارسة الجنس.

ستركة

الموضع 1

الموضع 2

Machine Translated by Google

الموضع 3

الموضع 4

مواضع هذا الفصل ودرجات صعوبتها:

XXXXXالموضع :1المرآة المرآة

XXXXXالموضع :2الانتقال

Machine Translated by Google

XXXXXالموضع :3تجديف القارب الخاص بك

XXXXXالموضع 69 :4في الاستريو الرقمي

عندما تشاهد شريكك وهو يستمني، لا تنظر فقط إلى الأماكن التي يلمسها، بل انظر أيضًا إلى كيفية لمسه، وإذا كان هناك عدة أماكن متورطة، فبأي ترتيب. الهدف ليس حفظ نمط معين، بل ملاحظة تلك المناطق التي تثير شريكك أكثر. عندما تشارك في أحد الوضعين الأولين أو كليهما، ستكون لديك فكرة أفضل عن كيفية السماح لأصابعك بالتحرك.

ستكون هزاتك الجنسية مثل المدافع -ليست من النوع المتفجر العسكري، بل مثل التنوع الموسيقي المتدفق لباتشيلبيل.

إعداد المسرح

عندما أوصيت العملاء في البداية بـ Mirror Mirror، كنت أطلب من الشريكين أن يواجها بعضهما البعض في نفس الوضع؛ ومع مرور السنين، أصبح من الواضح أن أحد الشخصين يفضل الركوع بينما يفضل الآخر الاستلقاء. قد يكون أحدهما أكثر راحة في الوقوف، وقد يفضل الآخر التأرجح على كرسي. العنصر الحاسم هو أنكما تتمتعان بنقاط مراقبة ممتازة، لذلك لا يجب على أي منكما أن يكتفي بالتعبير الملطف لبرودواي "الرؤية المعوقة جزئيًا". أيضًا، إذا كان الوضع أو الوضعان الأخيران سيأخذانك إلى مساحة مختلفة (على سبيل المثال، من الأرض إلى السرير)، فتأكد من أن المنطقة الثانية جاهزة لك. إذا اخترت Row Your Boat، فسيحتاج إلى مساحة للاستلقاء. إذا قمت بأداء 69في Digital Stereo، فسوف يحتاج كلاكما إلى مساحة كافية للاستلقاء على جانبك.

وبينما سأناقش الألعاب الجنسية في فصل لاحق، لا تتردد في استخدام الألعاب على نفسك هنا، وخاصة إذا كانت ستساعدك على الوصول إلى ما تحدده كهدفك الجنسي -سواء كان ذلك احمرارًا جنسيًا -احمرارًا لا إراديًا لأجزاء مختلفة من الجسم، مثل الصدر أو البطن، والذي يسبق الذروة أحيانًا -أو هزة الجماع التي من شأنها أن تحطم الكريستال في خزانة العمة بيتي.

تسخين

على الرغم من أن الأوضاع المذكورة في هذا الفصل تندرج تحت بند اللعب الجنسي -والذي يمكن أن يتم بمفرده أو كمداعبة -فإنه من الأفضل لكما أن تدخلا في الروح الجنسية للأمور قبل أن تبدآ. فقليلون هم الذين يستطيعون الجلوس أمام شركائهم والبدء في ممارسة العادة السرية؛ وعلاوة على ذلك، فأنت هنا لإشعال شرارة، وليس لفرك الأعضاء التناسلية لإشعال النار. ومع وضع ذلك في الاعتبار، إليك بعض القواعد الأساسية. الغرض من النصف الأول هو مشاهدة الشخص الآخر يتقاسم شكلاً فرديًا من أشكال المتعة الذاتية. يُسمح بالنشوة الجنسية، ولكن

Machine Translated by Google

ليس ضروريًا، لذا لا ينبغي أن يكون هناك ضغط للوصول إلى النشوة الجنسية. يمكن لكل شخص طرح الأسئلة وتقديم تعليقات تفصيلية.
كيف يمكنك التعلم بطريقة أخرى؟
يمكن للشريكين أن يطلبا التحول من الاستمناء المتبادل ــحيث يشاهد كل منهما الآخر وهو يستمني ــإلى التحفيز المتبادل ــحيث يحفز كل منهما الآخر في نفس الوقت ــقبل العودة إلى الاستمناء المتبادل. وأخيرًا، يمكن لكلا الطرفين أن يطلبا استراحة أو "وقتًا مستقطعًا" لأي سبب، وخاصة إذا كان أحد الطرفين يشعر بعدم الارتياح تجاه الاستمناء.

وبعد أن قيل هذا، ومع توفر كمية كبيرة من مواد التشحيم، دق جرس المدرسة.

لقد بدأ الدرس!

"لكل منا أسلوب مختلف في التعلم: فبعض الناس يتعلمون بشكل أفضل من خلال الرؤية، وبعضهم يتعلم من خلال الاستماع، وبعضهم يتعلم من خلال الممارسة، وبعضهم يتعلم من خلال الاكتشاف. اجعل "تدريبك على النشوة الجنسية" مزيجًا من كل هذه الأساليب الأربعة لضمان استيعاب الدروس قبل استيعابها."

الموضع :1المرآة المرآة

الهدف من هذا الوضع هو جعل كل منكما يبلل الآخر عن بعد. فكر في الأمر على أنه "ممارسة الجنس عبر الهاتف دون اتصال" أو تجربة كاميرا ويب بدون شبكة أو كاميرا. على جانبي مساحة مشتركة، اجعلوا أنفسكم مرتاحين. نظرًا لأن هذا في بعض النواحي تمرين تقليد، يمكن لكل منكما أن يبدأ بممارسة الفن الراقي -والمهارة -المتمثلة في التعري لبعضكما البعض. يمكنكما أيضًا خلع ملابس بعضكما البعض -ما هي أفضل طريقة لتعلم كيفية فك مشبك حمالة الصدر خلف الظهر أو إزالة حزام العانة دون فقدان عين؟ بمجرد خلع ملابسك، اتخذ أي وضعيات تريد البدء بها. انتبه لنفسك ولشريكك. إذا كان القيام بالأمرين في نفس الوقت صعبًا للغاية، فلا تتردد في القيام بأحدهما ثم الآخر. إذا تمكنت من القيام بكليهما بالترادف، فقد تجد أن التحفيز البصري يقربك من النشوة الجنسية. من الشائع أيضًا أن يقوم الأزواج بمزامنة إثارتهم ونشواتهم الجنسية، وهو ما أشجعك على تجنبه. هذه ليست لعبة .Monkey See, Monkey Doإذا بدا أن شريكك يقترب من النشوة الجنسية قبلك، فانظر وتعلم. إن معرفة كيفية تسريع أو تأخير متعته هي مهارة قد تفيدك في المستقبل.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

الموضع 1

"إن مشاهدة شريكنا وهو يستمني بينما يراقبنا أثناء الاستمناء قد يجعلنا نشعر بالتوتر أو الخجل أو التوتر. كما يمكن أن يكون الأمر مثيرًا للغاية، إذا سمحنا له بذلك."

لاحظ علامات الإثارة مع تقدم الدروس. يشعر بعض الأشخاص باحمرار جنسي مع اقترابهم من النشوة الجنسية. ابحث واستمع عن وجود سوائل جسدية إضافية -مثل العرق أو السائل المنوي -أثناء لمس الأعضاء التناسلية والمناطق المثيرة للشهوة الجنسية ومداعبتها. هل هناك علامات على التنفس الثقيل أو المتعب؟ جفاف الفم؟

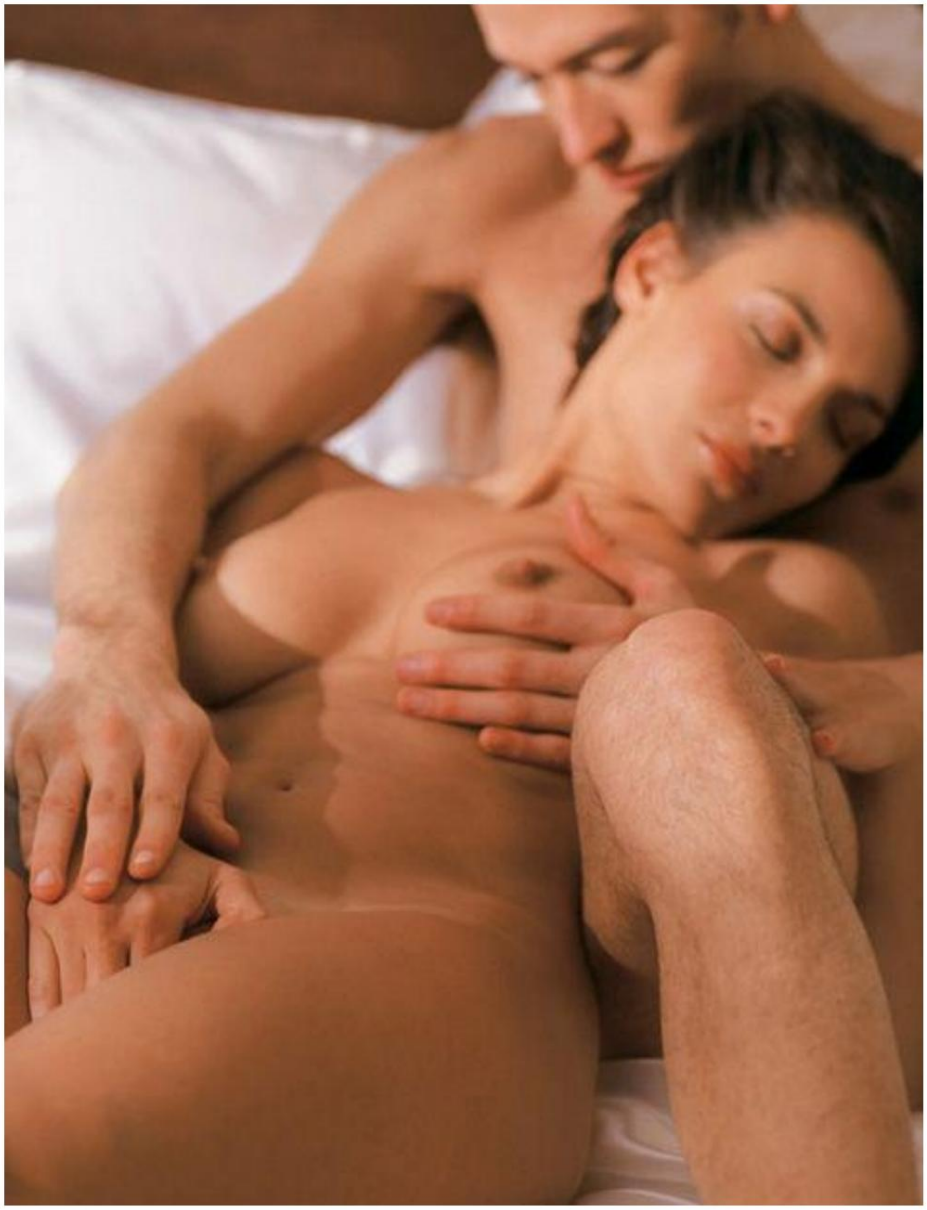
Machine Translated by Google

هل تبحثين عن المزيد من مواد التشحيم؟ هل قفز إصبعك للتو إلى الأسفل ليدخل في كهف الحب في فتحة شرج شريكك؟ أخيرًا، حاولي مراقبة وتيرة شريكك. وبينما تقتربان من الذروة، تأكدي من أن شريكك يستطيع أن يرى أنك تسرعين أو تبطئين. التوقيت، بالنسبة لمعظمنا، هو كل شيء.

إذا وصلت إلى النشوة الجنسية خلال هذه المرحلة، فاحتفل بذلك واستمتع بالعناصر الستة لـ BEST SEX، وخاصة مرحلة "المبالغة". ما لم تكن ممثلاً في صناعة الترفيه للبالغين، فلا توجد جوائز لأعلى نشوة جنسية، لذا لا تشعر بأنك مضطر إلى الصراخ "نعم، نعم، نعم!" أو "مرة أخرى!". أيضًا، إذا وصلت إلى النشوة الجنسية خلال هذه المرحلة، فكن على دراية بكيفية رد فعل جسمك. حاول تحديد مدى سرعة عودة البظر أو رأس القضيب من "لا تلمسني -حساس للغاية!" إلى الشعور "حسنًا، يمكنك لمسني الآن".

إن أسطورة كونك شديدة الحساسية لفترات طويلة بعد الوصول إلى النشوة الجنسية موجودة في رأس كتفيك أكثر من وجودها في رأس البظر أو القضيب.

Machine Translated by Google



الموضع 2

الموضع :2الانتقال

للانتقال إلى الوضع التالي، يجب على الرجل أن يتخذ وضعية الجلوس، متكئًا إلى الوراء على وسادة أو وسادة، ويمكن للمرأة أن تسند ظهرها إلى صدره وتسند ذراعيها على ساقيه. أو بدلاً من ذلك، يمكنه أن يستريح ساقيه بشكل مسطح على السطح المشترك، ويمكنها أن تسند ظهرها إلى صدره. كثيرًا ما يخبرني عملائي أن هذا الوضع يجعلهما يتنفسان -وهو العامل الأول والأهم في صيغة أفضل ممارسة جنسية -لتحقيق التناغم.

Machine Translated by Google

الموضع :3تجديف القارب الخاص بك

يأخذ هذا المنصب اسمه من المنصب الذي يتولاه فريق طاقم الكلية.
يمكن للزوجين تعديل وضعيتهما بحيث يتمكن الرجل من النظر فوق كتفها وتتمكن هي من الوصول إلى مناطقها المثيرة بسهولة. أود أن أوصي بهذا الوضع من أجل الرؤية الشاملة التي يوفرها للرجل، والشعور بالأمان -مثل حزام الأمان -الذي توفره ذراعاه لها. في غرفة باردة، يمكن تغطية الزوجين جزئيًا؛ وفي يوم صيفي دافئ مع فتح النوافذ، يمكن أن يكونا مكشوفين تمامًا.

هناك خيارات لكيفية المتابعة: يمكنه ممارسة ما تعلمه للتو

Machine Translated by Google

حول مناطقها المثيرة في وضع المرآة المرآة -مع وضع يديها على ساقيه أو استكشاف كل مكان لا يكون فيه؛ يمكنها وضع يديها فوق يديه لتظهر له أين وكيف؛ يمكنه وضع يديه فوق يديها لمعرفة أين وكيف؛ يمكنهما الاستكشاف في وقت واحد بكلتا يديه ("نصف الأخطبوط")؛ أو أي مزيج من المذكور أعلاه. يمكنها توجيهه بالكلمات وأنينها. يمكنه أيضًا طرح الأسئلة أو طلب إذنها -نسخة مثيرة من عشرين سؤالاً، أو أمي، هل يجوز لي؟

إذا لم تكن يدا المرأة تستكشفان جسدها، فإنها حرة في استكشاف جسده ــوهي "قاعدة عامة" ينبغي اتباعها أثناء ممارسة الجنس. فنحن نستخدم اليدين لدعم البنية، أو الدعم العاطفي، أو التحفيز الجنسي. وفي الأفلام الإباحية فقط نحتاج إلى اليدين لإبعاد الشعر عن طريق الكاميرا أو الإمساك بالملاءات (ما لم يساعد الإمساك بالملاءات بالطبع في بناء أو إطلاق ذلك التوتر الجنسي المعروف باسم النشوة الجنسية؛ إذن، بكل تأكيد، أمسك بالملاءات).

من أجل تطبيق أكثر عملية للجنس المباشر، يمكنها أن تتكئ برأسها إلى الخلف على عظم الترقوة الخاص به، وتقوس ظهرها، وتترك يديها تتبع جذعه باتجاه ذكره -أو حتى أبعد إلى الجنوب.

اعتمادًا على طول ووزن الشريكين، قد لا يكون هذا الوضع مناسبًا مع تبديل الطرفين والرجل في المقدمة. الخطر هو أنه سوف يميل إلى الخلف ويخنقها (ولا أحد يريد أن يكون مخنوقًا في العلاقة).

في حالة لقاء دافينا بجالوت، يمكنه إما أن يركع معها خلفه، وربما مع وضع رأسها تحت أحد ذراعيه، أو أن يجلسا على كرسي كبير، مع جلوسه على الحافة لتجنب سحقها.

إن المفتاح هنا هو أن تمنحها نفس الرؤية الشاملة التي كان يستمتع بها أثناء محاكاتها. وأنا أعرف زوجين تمكنا من تلقي دروس مذهلة في الحمام، وهي خلفه، بينما كان ينحني. لقد اكتسبت قدراً كبيراً من المعلومات حول النشوة الجنسية عند الذكور من خلال إمساك قضيبه ومداعبته حتى يصل إلى النشوة الجنسية ــوأصبح هو بمثابة قضيبها الاصطناعي البشري، حيث لم تعد يداه مثقلتين لاستكشاف جسدها أو جسده.

Machine Translated by Google

الموضع 3

Machine Translated by Google

الموضع 4

"إن رؤية الأعضاء التناسلية لشريكك في اللحظات التي تسبق النشوة الجنسية يمكن أن تكون تجربة مستنيرة."

الموضع 69 :4في الاستريو الرقمي

إذا أردت أن تختبر المعرفة الجنسية ـأو سذاجتها ـلدى شريك محتمل، فاحمل مجموعة من أوراق اللعب في يدك واسأله إن كان يرغب في الانضمام إليك في لعبة ."soixante-neuf "وإذا كان يعرف الجنس ـأو درس الفرنسية ـفاستعد لنظرة ارتباك أو ابتسامة متواضعة أو ربما أمسية رائعة، لأن "soixante-neuf"تعني الجنس الفموي المتبادل بالفرنسية. وتمثل الأجزاء الدائرية من الرقمين 6و9 الرأس، والخطوط المتعرجة تمثل الساقين.

لقد قمت بإعادة النسخة التي تعتمد على وضعية ،69والتي يكون فيها أحد الشريكين ـوهو الأخف وزناً عادة ـفوق الآخر، إلى جذورها التقليدية جنباً إلى جنب، واستبدلت التمرين الفموي بالتحفيز اليدوي والاستكشاف. وأنا أفضل وضعية 69الاستمناءية هذه لأنها تلائم الأشخاص من مختلف الأحجام والأوزان، وتسمح برؤية قريبة وشخصية، ويمكن أن تؤدي بسهولة إلى ممارسة الجنس الفموي، إذا تعبت الأيدي.

سيتطلب الأمر متخصصًا في علم الجنس يتمتع بمهارة كاتب الأفلام أو الطعام لوصف ذلك

Machine Translated by Google

إن مئات التغييرات التي تحدث قبل وأثناء وبعد النشوة الجنسية -ناهيك عن أن دورات الاستجابة الجنسية تختلف من شخص لآخر.

يستلقي كل من الشريكين على جانبه، ويواجه كل منهما الآخر في اتجاهين متعاكسين، ويضع رأسه على أسفل ساق الطرف الآخر. ومن هنا، يقوم كل منهما بتحفيز الأعضاء التناسلية للطرف الآخر. وتكمن ميزة هذا الوضع في أنه يسمح بالوصول المتساوي. كما يسمح للشريك المحفز بتقديم تقرير مباشر عما يحدث.

"قضيبك يقطر الكثير قبل أن يأتي الآن، يمكنني أن آكلك بملعقة!"

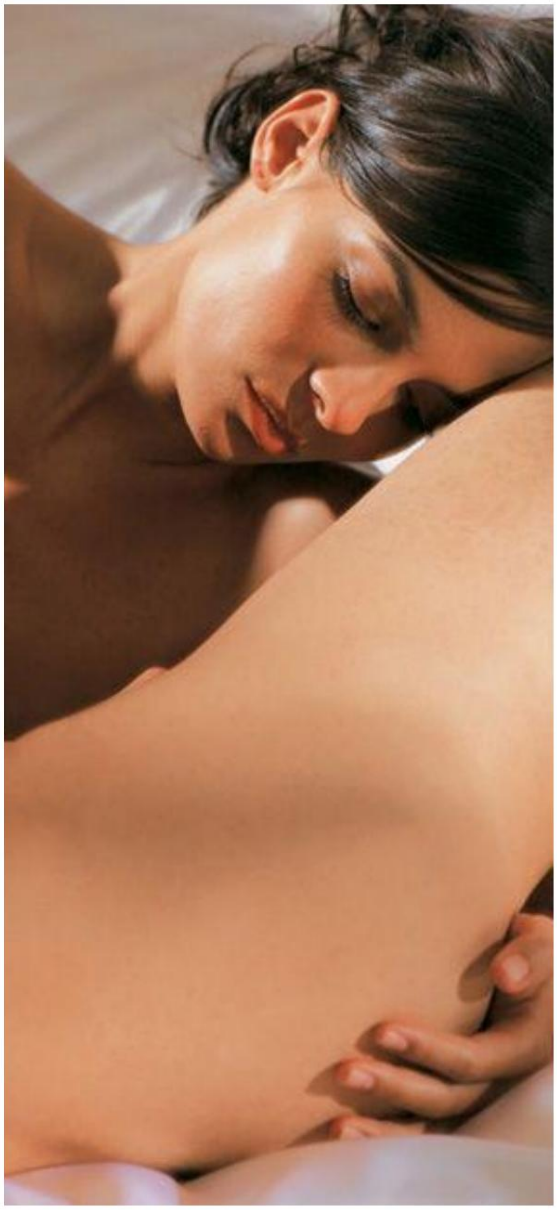
مع اقتراب النشوة الجنسية، يجب على الطرفين التركيز على النشوة الجنسية التي تحدث أمامهما، وكذلك النشوة الجنسية التي تحدث داخلهما. هذا التحدي ــالذي يعد أصعب كثيراً من المشي أثناء مضغ العلكة ــيسلط الضوء على أحد الأسباب التي تجعل العديد من مستشاري ومعالجي الجنس يثنيون الطرفين عن النشوة الجنسية المتبادلة.

إن الاعتراف بالنشوة الجنسية الذاتية واحتضانها ــوهي الكلمة التي أستخدمها لوصف كيف أن كل متعة جنسية هي في نهاية المطاف متعة ذاتية، حتى عندما تكون في علاقة مع شريك ــهو المفتاح للاستمتاع ببقية هذا الكتاب وبقية حياتك ككائن جنسي. إن النشوة الجنسية الذاتية تزيل العار واللوم من مرحلة ما قبل النشوة الجنسية ــتلك الأوقات في حياتنا التي لم نصل فيها إلى الذروة ــبوضعنا في مقعد السائق في كل النشوات الجنسية التي سنصل إليها.

برافو! برافو!

إن ممارسة العادة السرية المتبادلة مع مراعاة الوضعيات الدقيقة، والتواصل غير المقيد، والصبر، والقدر الكافي من المواد المرطبة الجاهزة، من الممكن أن توفر للشريكين ساعات من المرح، والتعليم، والنعيم في غرفة النوم. ومع يقظة الحواس، يمكن لكل منكما أن يستفيد من مراقبة الآخر وتطبيق ما تعلمه من منظور عملي ومحب. وأخيراً، ليست هناك حاجة إلى الحصول على هزات الجماع في وقت واحد ــفهي ليست من هذا النوع من الثنائيات. وعندما أقول إن الجنس يشبه المدفع، فأنا لا أعني النوع المتفجر. فكر فيه باعتباره مدفعاً، أغنية في جولة، مثل "رو، رو، رو، قاربك"، حيث يأتي أحد الطرفين متأخراً قليلاً عن الآخر، لكنهما ينتهيان في انسجام ــحيث تكون الحياة مجرد حلم.

Machine Translated by Google



"عندما تقبل أن المصدر الأساسي لمتعتك الجنسية هو نفسك -وليس شريكًا -عندها يمكنك أن تفهم أن دورك في هزة الجماع لشخص آخر يشبه المتدرب، ثم المساعد لاحقًا."

Machine Translated by Google

الثانية حركة

مقدمة عن الانسجام: دراسة في العلاقات الجنسية

التقدم

في الموسيقى، نعتبر هذا الفصل بمثابة تنويعات على موضوع معين. وفي الاستشارة الجنسية، نسميه تقدمًا. إذا كان الزوجان على دراية بوضع معين أو يفضلانه، أو بسبب القيود الجسدية لديهما وضع واحد فقط يمكنهما تجربته، يعمل مستشارو الجنس معهما لجعل هذا الوضع مثيرًا للاهتمام ومجزيًا قدر الإمكان.

يعد وضع الدخول من الخلف، المعروف أيضًا باسم "وضع الكلب"، أحد هذه الأوضاع التي يستخدمها العديد من الأزواج. بالنسبة لهم، قد يكون هذا هو الوضع الوحيد الذي يعرفونه بخلاف وضع المبشر. قد تختار النساء اللاتي يشعرن بالإثارة عندما يمر القضيب عبر سقف المهبل أو اللاتي يستمتعن بالوصول المتبادل إلى البظر أو العانة أو حتى المؤخرة، وضع الدخول من الخلف.

الثانية حركة

الموضع 1

الموضع 2

Machine Translated by Google

الموضع 3

مواضع هذا الفصل ودرجات صعوبتها:
XXXXXالموضع :1الكلب
XXXXXالموضع الثاني: الموجود في النافذة
XXXXXXالموضع :3شجرة النسب

إن الرجال الذين يريدون انتصاباً أقوى يكتسبون ميزة الدخول من الخلف لأن وضعيات الركوع أو الوقوف ـبدلاً من وضعيات الاستلقاء ـتزيد من تدفق الدم إلى القضيب. وهناك ميزة أخرى لهذه الوضعية بيولوجية. فعندما تكون أنثى الثدييات في حالة شبق ـفي حالة شبق ـفإنها تتواصل مع هذا من خلال الوقوف على أربع وترك ظهرها ينحني نحو الأرض، وهو الوضع الذي يعرفه مرشدو حديقة الحيوان باسم اللوردوزيس. إن الذكور الثدييات ـالرجال المستقيمون والمثليون ومزدوجي الميل الجنسي ـيحبون رؤية شريكاتهم في وضع اللوردوزيس. ولننسى شراء أحذية "افعل بي ما تريد" أو إلقاء نظرة "تعال وافعل بي ما تريد" على الرجل، فعندما أتحدث عن استعادة الإثارة الجنسية، فإنني أتحدث عن إعادة الإثارة الجنسية إلى طبيعتها.

Machine Translated by Google

اللوردوزيس -دون أي إساءة للسيد تيمبرليك.

فيما يلي تمرين مفيد حول كيفية استخدام موقف واحد لأغراض متعددة. وبمجرد إتقانك لهذه الخطوات، أشجعك على تطبيق المبادئ على أي موقف، وتكييفها وفقًا لاحتياجاتك أو احتياجات شريكك أو كليهما.

إعداد المسرح

تتطلب طريقة الدخول الخلفي القياسية أن يكون كلا الشريكين على ركبتيهما مع وجود شريك واحد على الأقل -الشخص الذي يتم اختراقه -يستريح على يديه أيضًا. مع الاختلافات التالية، ستستفيد الركبتان والساقان والنخيل والمرفقان من راحة السطح الناعم.

تسخين

إن مجرد كون الجزء الأمامي من جسد المرأة خارج مجال الرؤية أثناء الدخول من الخلف لا يعني أنه خارج نطاق التفكير. يمكن أن يركز اللعب الجنسي على فمها وثدييها وتل العانة والشرج والبظر وكل شيء آخر في مجال الرؤية والوصول لتوفير أقصى قدر من التحفيز والمتعة. ولأن التحفيز اليدوي يصل إلى العديد من نقاط المتعة المختلفة داخلها وعليها، ولأن الدخول من الخلف يركز على الجدار العلوي الأمامي لمهبلها، فإن استخدام الكثير من مواد التشحيم بالأصابع يمكن أن يوفر لها تحفيزًا لن تحصل عليه من ممارسة الجنس وحدها.

"ضع في اعتبارك أن أي منصب لا يدوم إلى الأبد. وعلى غرار ما نسمعه في أجزاء أخرى من حياتنا، فإن التغيير أمر جيد، ومع تغير صحتك الجسدية وصحتك الجنسية وقدراتك الجنسية، ستتغير مناصبك أيضًا."

الموضع :1الكلب

يتجنب العديد من الأشخاص، لأسباب مختلفة، الدخول من الخلف: فهو أمر غير شخصي، فهو يأتي بسرعة كبيرة، وهي لا تأتي على الإطلاق، أو أن كلب العائلة يفكر في الأمر على أنه دعوة للقفز على السرير.

على العكس من ذلك تمامًا! فبفضل المهارة، يمكن للعشاق الاستمتاع بالدخول من الخلف بقدر ما يستمتعون بأي وضع آخر لأنه يوفر العديد من المزايا. ومن أعظم هذه المزايا، كما سترى هنا، التنوع والتحكم في الاختراق. فإذا كانت ساقاها خارج ساقيه، فسوف تشعر بأن مهبلها أصبح أكثر انفتاحًا، ويمكنها تضييقه عن طريق إدخال ساقيها داخله، أو لف إحداهما حول خصره، أو حتى الجلوس إلى الخلف داخله.

كما يمكن لأي من الشريكين أن يتناوب على ممارسة الجنس. ويمكنه أن يظل

Machine Translated by Google

يمكن أن يكون الوضع ثابتًا، بينما تتأرجح هي ذهابًا وإيابًا -مما يحفز الثلث الخارجي الحساس من مهبلها. يمكنها أن تظل ساكنة، بينما يدفع هو داخلها -مما سيحفز ثلثيها الداخليين. أخيرًا، يمكنهما التحرك بعيدًا وفي اتجاه بعضهما البعض، مما سيحقق كلا الهدفين المتمثلين في تحفيز عموده بالكامل ومهبلها بالكامل. كما يترك له هذا الوضع يدين حرتين لتحفيز نفسه أو نفسها، واعتمادًا على وضعها أثناء الدخول الخلفي، يمكن أن يكون لديها يد أو اثنتان حرتان أيضًا.

Machine Translated by Google

الموضع 1

♀ ضعي نفسك على أربع مع فرد ساقيك بما يكفي ليتمكن من الانزلاق خلفك وبين ساقيك.

♂ إذا شعرت أن هناك حاجة إلى المزيد من مواد التشحيم، فهذا هو الوقت المناسب لوضع المزيد على فرجها وقضيبك. مع كمية كبيرة من اللعب الجنسي التي بدأت بها هذا الفصل، فإن أقصى ما قد تحتاجه هو القليل من اللعاب الذي يتم وضعه بأصابعك أو لسانك! ضع نفسك خلفها وادخلها.

Machine Translated by Google

ببطء.

يمكن أن تأتي متعتك من طريقتين: يمكنك التأرجح للأمام والخلف أو من جانب إلى جانب -أو مزيج من الاثنين -أو يمكنك البقاء ثابتًا وتركه يقوم بكل العمل. يمكنك أيضًا القيام بمزيج حيث يتولى كل منكما المسؤولية لفترة ثم يتبادلان الأدوار، مما يسمح للآخر بتولي المسؤولية.

من هذه الزاوية، وبينما تضغط على الجدار العلوي الأمامي لمهبلها، قد تتجاهل أجزاء أخرى من جسدها. ولأن يديها مسطحتان على السرير أو أي سطح آخر، فالأمر متروك لك لتقديم يد المساعدة. يمكنك تحفيز البظر، وتل العانة، والثديين. ورغم أننا لم نصل بعد إلى الفصل الخاص بالجنس الشرجي، يمكنك أيضًا تحفيز المستقيم لديها -بإذن.

إذا تمكنت من تحقيق التوازن باستخدام يد واحدة، فيمكنك توفير تحفيز البظر الخاص بك.

إذا طلب أحد الشريكين ذلك ووافقا عليه، فهذا وضع من الدرجة الأولى لتعريفك بفن الضرب الدقيق. هناك خط رفيع بين المتعة والألم، وهناك خطوط رفيعة أيضًا بين نقرة الحب والضرب الحسي والعقاب البدني. إذا كنت تستطيع تحديد هذا الخط، فحاول القيام بذلك. إذا كان لديك الإذن بالمحاولة وهذه هي المرة الأولى، فمن الأفضل أن تضع يدك على شكل كوب، مما ينتج عنه "فرقعة" مسموعة دون التسبب في حرقة الوخز التي تسببها الضربات القاسية التي يتم إجراؤها براحة اليد المسطحة.

الموضع :2الذي في النافذة

يعمل هذا كموضع وظيفي ثانٍ، بالإضافة إلى الانتقال إلى وضعية النسب، وهي الموضع التالي والأخير في هذا الفصل. سيعلمك هذا الانتقال/الموضع درسين مهمين. أولاً، يوضح كيف يمكن للتحول الطفيف في وضع الساق أن يجعل المهبل ومدخله إما أوسع أو أضيق.

ثانيًا، يوضح هذا أهمية تصور أجسادكم ومساحتكم الجنسية من منظور ثلاثي الأبعاد. يمكن أن يتم الدخول من الخلف على اليدين والركبتين، أو على كرسي، أو مستلقيًا على جانبك، أو واقفًا منتصبًا، أو في حالة انعدام الوزن تقريبًا في حمام السباحة في أوضاع من شأنها أن تكسبك ميدالية أوليمبية إذا تمكنت من تكرارها.

Machine Translated by Google

أخرجهم من الماء.

♂ ابتعد عنها واترك ساقًا واحدة تذهب إلى الخارج من إحدى ساقيها.
عندما تتخلص من هذه الساق، ساعدها في تحريك ساقها الأخرى نحو المركز ثم قم بتخليصها أيضًا. سيؤدي هذا إلى وضع ساقيها جنبًا إلى جنب وبين ساقيك.

♀ ضم كاحليك معًا واتركه يمتطي ساقيك بينما تستمر في هذا التعديل للدخول الخلفي.

♂ إن إغلاق ساقيها سيجعل مهبلها يشعر بضيق أكبر؛ إذا كان هناك ضيق مهبلي شديد للغاية بالنسبة لأي من الشريكين، فيمكنها فتح ساقيها بشكل أوسع.
وبنفس الطريقة، يمكنها أن تقربهم من بعضهم البعض لمزيد من التوتر.

♂ يمكنك أيضًا وضع ركبتيك بجانب ركبتيها، وسحبها للخلف نحوك، بحيث تظل في وضع الدخول الخلفي، ولكن يبدو الأمر كما لو كانت تجلس فوقك.

♀ إذا اتخذت وضعية الجلوس، فسوف تتمكنين أنت وشريكك من الوصول فورًا إلى ثدييك وبظرك والمناطق المثيرة الأخرى. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في الحفاظ على توازنك، فاستخدمي يدك خلفه للحصول على الدعم.

Machine Translated by Google

الموضع 2

Machine Translated by Google

الموضع 3

"سواء كنت تستمتع بهذا الوضع لجماله الرشيق أو للأحاسيس المدهشة التي يوفرها التوتر المهبلي -أو كليهما -فإن استكمال هذه المجموعة الكلابية في Pedigreeيوفر لكليكما إغلاقًا مثاليًا."

الموضع :3شجرة النسب

مع وضعين للدخول الخلفي، يمكن للزوجين إطلاق العنان لشغفهما والانتهاء في وضعية "بيدجري" -ما أسميه "وضع الكلب بأسلوب أنيق". عندما تخيلت هذا الوضع لأول مرة، بدا لي مثل قدم طائر الكركي الأنيقة والدقيقة، أو بالفرنسية، ،"de grue pie "أصل كلمة "pedigree"في اللغة الإنجليزية.

يُعرف هذا الوضع بقدرته على إحداث النشوة الجنسية المذهلة التي ذكرها عنوان الكتاب. إذا جاء أحدكما قبل الآخر، فانتقلا إلى وضعكما المفضل وتواصلا حول أفضل طريقة لإرضاء الشريكة التي لم تشعر بالرضا الكامل. إذا جاءت هي أولاً، فقد يعني هذا أن الرجل سيستمر في اختراق شريكته؛ وإذا كان سعيدًا، فقد يقع على عاتقه استخدام أصابعه أو فمه أو لعبة لمساعدتها على الوصول إلى الذروة.

انحن للأمام كما لو كنت تمد ذراعيك أو تعبد أحد الآلهة القديمة

Machine Translated by Google

إله الخصوبة. لحماية رقبتك من الإجهاد، حاول النظر إلى اليمين أو اليسار.
قربي قدميك من بعضهما البعض عند الكاحلين لتضييق مدخل المهبل.

♂ انتظر حتى تصل إلى أقصى امتداد لها قبل أن تعيد وضع نفسك.
هذه المرة، ضع ساقيك خارج ساقيها، ثم استأنف ضرباتك داخلها.

♂ من هذا الوضع، ستشعر بأكبر قدر من الضيق في مهبلها. من المهم التواصل معها حتى تحصل على التحفيز الذي تحتاجه.

♀ نظرًا لأن يديك وأجزاء أخرى من جسمك قيد الاستخدام أو غير قابلة للوصول، تذكر وطبق صفات أفضل ممارسة للجنس (انظر الصفحة 21)، مع الحفاظ على الأحرف الثلاثة الأولى في المقدمة في ذهنك: التنفس، ورفع الحوض، والضغط على عضلة الكمبيوتر.

Machine Translated by Google

برافو! برافو!

من خلال بعض التعديلات البسيطة، يمكن أن يخدم وضع واحد العديد من الاحتياجات. من المهم تحليل كل وضع لمعرفة نقاط القوة والضعف فيه ثم حل أي عيوب. يمكن أن تسبق الأوضاع التي تتجاهل جانبًا واحدًا من الجسم ممارسة الجنس مع مراعاة الجسم بالكامل. إذا كان لدى الشريكين أحجام أعضاء تناسلية أو زوايا اختراق مختلفة، يمكن للتعديلات البسيطة أن تجعل أي وضع يعمل بشكل جيد. أخيرًا، بمجرد أن تعرف كيفية التعامل مع وضع من زوايا أخرى -حرفيًا ومجازيًا - يمكنك إعادة النظر في ذخيرتك وممارسة الجنس مع شريكك.

Machine Translated by Google

تكييفها لتناسب احتياجاتك بشكل أفضل مع شريكك

Machine Translated by Google

الدور 3
حركة

الأداجيو: أخذ الأمور ببساطة وتحقيقها
آخر

عندما يرغب أصحاب المطاعم في تعجيل عملائهم، فقد يطلبون من الموسيقيين عزف شيء أليجرو -إيقاع سريع لإخراج العملاء البطيئين وجلب العملاء الجدد.
إن السرعة لها مكانها -على الطاولة وفي غرفة النوم -وقد تم تخصيص فصل لاحق للحصول على أقصى استفادة من السرعة، ولكن في الوقت الحالي، سننظر في أخذ الحب على مهل.

سواء كنت ترغب في الانغماس في المزيد من الرومانسية أو تجد نفسك بحاجة إلى مزيد من الوقت من المعتاد، فإن إبطاء الوتيرة يساعدك على الاستمتاع بالتجربة، وإتقان أسلوبك، وقد يقلل أو يزيل حتى مخاوف القذف المبكر.

أخيرًا، يمنحك الإيقاع الأبطأ الوقت للقيام بشيء مثير بفمك
في السرير -بخلاف التقبيل أو التحفيز الفموي. أطلق عليه التواصل الجنسي.

الدور 3
حركة

الموضع 1

الموضع 2

Machine Translated by Google

الموضع 3

مواضع هذا الفصل ودرجات صعوبتها:

XXXXXالموضع :1الرؤوس والتذييلات

XXXXXالموضع :2الانتقال

XXXXXXالموضع :3اللقاء والترحيب

Machine Translated by Google

النص الموسيقي: إضافة الكلمات إلى الموسيقى

سواء كان الأمر يتعلق بالحفاظ على نظافته أو الشتائم مثل البحار، فإن ممارسة الجنس بالحركة البطيئة مع التركيز على العيون والأفواه أو حتى الهمس على مسافة من أذن حبيبك يحول فمك إلى خط حب يصل مباشرة إلى الأعضاء التناسلية.

فيما يلي بعض الخطوات لإضافة حوار بذيء إلى الثنائي الخاص بك.
لمدة ثلاثين دقيقة على الأقل، باستخدام قلم الكلمات المتقاطعة الخاص بك في صباح يوم الأحد ودفتر ملاحظات أو أجهزة الكمبيوتر المحمولة الموثوقة لديك، يكتب كل شريك وصفًا مثيرًا لفترة استراحة جنسية بينكما. اختر الكلمات التي تروق لجميع الحواس الخمس: كيف تنبعث رائحة شعرها، وكيف تشعر شفتاه، وكيف يتذوق عرقها، وكيف يبدو في ضوء الشمس، وكيف تثيرك أنفاسها وخرخرتها. كن قذرًا ومغامرًا كما تريد.

بعد ذلك، اجلسوا وتبادلوا القصص. مرة أخرى، لستم هناك لتحرير أو تدقيق التهجئة، بل للمراقبة. ما الكلمات التي استخدمها شريكك وأثارتك؟ ما السيناريوهات التي قرأتها وأثارتك؟ ما النبرة التي تم إنشاؤها على الصفحات أمامك؟ ما الذي ترغب في تجربته؟ ما الذي ترغب في تجنبه؟ ما الذي ترغب في الاحتفاظ به كخيال في الوقت الحالي؟

الآن، اجلس أمام شريكك -ربما للتدريب، في وضعية العناوين والتذييلات التي تليها -وتحدث عن الأشياء الإيجابية التي أعجبتك في القطعة. يمكنك أيضًا طرح أسئلة حول الأشياء التي يمكن أن توفر تجارب أفضل: إذن، هل تقول إننا يجب أن نحاول المزيد من ضوء الشموع؟ هل ترغب في أن أرتدي زي طرزان مرة واحدة؟ ما هي أكثر الكلمات المثيرة التي يمكنني استخدامها للإشارة إلى __الخاص بك؟ الأمر كما لو أنكما تقرأان مذكرات الجنس الخاصة بكل منكما -بإذن للقيام بذلك.

أدرج هذه الكلمات والتخيلات في رسالتك النصية التالية، أو بريدك الإلكتروني، أو رسالة الحب، أو مكالمتك الهاتفية. إن ممارسة الجنس عبر الهاتف، حيث لا نستطيع رؤية شريكنا أثناء الحديث الفاحش، يمكن أن تؤدي إلى أحاديث حميمة رائعة في غرفة النوم. كما أنني لم أفهم قط لماذا يدفع بعض الأزواج ثمن ممارسة الجنس عبر الهاتف، عندما يشعر كلاهما بالإثارة الجنسية، وعندما يتم ذلك مع شريكك، يكون مجانيًا أو على الأقل أرخص من الاتصال بالأرقام المدرجة في ظهر المجلات. يمكنك إنشاء مؤثرات صوتية خاصة بك -كن مبدعًا! -ويمكنك أيضًا توفير الألعاب الجنسية للاستخدام الشخصي.

يمكنك أيضًا اتخاذ خطوة إضافية في هذا التمرين، قبل نقله إلى غرفة النوم. بعد الاتفاق على فترة زمنية ومكان وأدوار وما إلى ذلك، اقلب عملة معدنية لترى من سيكتب الفصل الأول من روايتك المثيرة. عندما تنتهي، اقرأها لشريكك الذي سيكتب الفصل الثاني. يمكنك إنهاء الرواية بعد فصلين، أو رؤية مدى ما تحمله خيالاتك. الإبداع، والإذن، والفكاهة، والخيال -كل هذا يعزز ممارسة الجنس الرائعة.

بمجرد عودتك إلى غرفة النوم، سيكون لديك الآن مختارات من القصص الجنسية

Machine Translated by Google

هناك خيالات يمكنك التحدث عنها أثناء ممارسة الجنس. لديك قاموس لأجزاء الجسم التي يمكنك الرجوع إليها. وإذا انتبهتما، فأنتما تعرفان أيضًا الحدود ومناطق الراحة التي يجب العمل ضمنها. على سبيل المثال، يمكنك أن تقول القضيب، ولكن لا يمكنك أن تقول الديك، لأن هذا يزعجه. يمكنك التحدث عن ممارسة الجنس على الشاطئ، لأن هذا كان في خيالها. يمكنك الاستثمار في الشموع، لأنكما حصلتما على انتصاب حلماتكما عندما قرأتما هذا السطر في الإثارة الجنسية المشتركة. مهما كانت الحالة، انشر غسيلك المتسخ، لكن لا تنشره مبكرًا جدًا. على الأقل ليس قبل أن يتسخ. والآن، إليك كيفية تلويث تلك الأغطية!

"لا يهم الإملاء والقواعد النحوية؛ أطلق العنان لمؤلفك الإيروتيكي الداخلي ودع كل ذلك يتدفق على الورق -ومن خلال خاصرتك."

"تعني كلمة Adagio ""راحة""، لذا فهذه ليست المواقف التي يجب محاولة القيام بها عندما لديك بضع دقائق قبل التوجه إلى السينما.

إعداد المسرح

هذه المواضع مناسبة لأي مكان تقريبًا، ولكنني أجد أنها تعمل بشكل أفضل في سرير يحتوي على لوح أمامي ولوح خلفي، مثل سرير الزلاجة.
من المهم أيضًا أن تشعركما البيئة المحيطة بالاسترخاء. اختر الموسيقى التي تريحك بدلًا من أن تسرعك. حرر نفسك من المشتتات، بما في ذلك الهواتف والأطفال والحيوانات الأليفة. يمكن أن تتبع هذه الوضعيات غداءً هادئًا أو قراءة الصحف صباح الأحد في السرير معًا. إنها تخدم الطالب الجامعي بقدر ما تخدم الأستاذ المتقاعد؛ فهي لا تتأثر بالعمر، ومن حيث التعريف، فهي لا تتأثر بالزمن.

تسخين

هذه الوضعيات تشجع على العناق التقليدي والمداعبة القوية. يمكن للشريكين أن يحتضنا بعضهما البعض في وضع الملعقة مع وضع رأس الملعقة الداخلية على ذراع الملعقة الخارجية.

ولا توجد قاعدة تنص على أن الرجل/الشخص الأطول/المهيمن/الأكبر سناً يجب أن يكون الملعقة الخارجية. وبصرف النظر عن الحجم أو الوزن أو العمر أو الدخل، فإن لكل شخص الحق في الوضع الداخلي. وينطبق نفس الشيء على العناق -فليس من الضروري أن يظل رأس الرجل فوق رأسها دائمًا. يعرف عملائي المثليون والمثليات الجنس عن الملعقة المتساوية؛ لقد حان الوقت لبقية العالم أن ينيروا. لا تدع أي ملعقة تمر دون تلميعها.

يمكن أن يعلمك الملعقة أيضًا درسًا أو درسين لجسمك. إذا شاركت في

Machine Translated by Google

إن تكرار نفس حصة تمارين القلب والأوعية الدموية مرارًا وتكرارًا، أو إذا كنت تستخدم نفس معدات رفع الأثقال في صالة الألعاب الرياضية كل يوم، فإن جسمك يتكيف ويتعلم كيفية استخدام أقل عدد ممكن من العضلات. بصفتي مدربًا في المدرسة الثانوية، شجعت رياضيي على التدريب المتقاطع -للتغلب على الطريقة التي يتعلم بها الجسم القيام بالمزيد باستخدام أقل. بصفتي مدربًا جنسيًا، أريدك أن تفعل المزيد باستخدام المزيد! سوف يفيدك الملعقة -أو أي شيء جنسي يتم القيام به على جانبك غير المهيمن -لأنه يجبرك على الاستكشاف بذراعك غير المهيمن -التدريب المتقاطع الجنسي، إذا صح التعبير. يضع الملعقة غير المهيمن نقاط ضعفك في المقدمة ويسمح لك بالعمل من أجل نظام عصبي أكثر توازناً. سوف تستخدم جزءًا مختلفًا من دماغك عندما تستكشف مع جانبك غير المهيمن، وسوف يجبرك على أخذ المزيد من الوقت للتكيف.

وبالمثل، فإن المزيد من الوقت للتكيف يعني المزيد من الوقت للاستكشاف، وعندما يحين وقت تبديل المواقع في المستقبل، تأكد من أن شريكك لديه نفس الفرصة للتدريب المتبادل.

من وضعية الملعقة، دع يديك تستكشفان. يمكنك أيضًا لعب تلك اللعبة التي تتتبع فيها الحروف والأرقام والكلمات على ظهر كل منكما وتجعلهما يخمنان ما كتبته.

بالنسبة لأولئك منكم الذين يخزنون أدواتهم الفضية مثل معظم الناس -مرتبة في أكوام -هناك شكل آخر من أشكال الملاعق حيث يستلقي شخص واحد في الأسفل، ويضع الآخر ملاعق نقطة بنقطة في الأعلى. مرة أخرى، لا يهم من يختار أن يكون أي ملعقة، ولكن إذا نظر الشخص السفلي إلى اليسار، فيجب أن ينظر الشخص العلوي إلى اليسار أيضًا، بما يتوافق مع كل مفصل وعضو ممكن. المدة التي تبقى فيها في الوضع تعتمد على الملعقة السفلية.

Machine Translated by Google

الموضع :1الرؤوس والتذييلات

ربما يكون هذا الوضع واحدًا من أغرب المواقف -وأكثرها متعة- في هذا الكتاب، وقد وضعته في البداية لعدة أسباب.

إن هذا الوضع، الذي يتماشى مع استعارة التدريب الجنسي المتبادل، يتحدى أكثر الأوضاع التقليدية الثلاثة: الوضع التبشيري، والوضع الأنثوي في الأعلى، والوضع الخلفي. فهو يجبر جسمك ودماغك وأعضائك التناسلية على العمل بشكل مختلف، وهذا يسمح لك بقضاء المزيد من الوقت في السرير. كما يمنع هذا الوضع القذف السريع والعميق، وهما أمران يمكن أن يؤديا إلى القذف المبكر ــونهاية نموذجية لممارسة الحب ــبالنسبة للعديد من الرجال. وكثيراً ما تثير أصالته الضحك والتدريب والمحادثة.

Machine Translated by Google

هناك العديد من الأشياء التي غالبًا ما تختفي من غرفة النوم.

إن وضعية الرأس والتذييل ـعندما يكون كلا الشريكين مدعومين بوسائد أو لوح رأس/لوح قدم أو كليهما ـتشجع على ممارسة الجنس وجهاً لوجه، ووجهاً لوجه، ووجهاً للأعضاء التناسلية، على عكس أغلب الأوضاع التي نعرفها. وهي الوضعية التي يفضلها كثير من الناس الذين يحبون مشاهدة شريكهم وهو يمارس العادة السرية، إلا أنهم موجودون لمساعدتهم كقضيب بشري أو كم قضيب. حاول القيام بهذا الوضع بمفردك عدة مرات ـعلى سرير أو أريكة، أو في ممر ضيق، أو حتى في أرجوحة ـلأن الممارسة المثالية تؤدي إلى الإتقان.

♂ على سرير، أو على أي سطح مريح مع وجود وسائد لكل شخص (على مسافة ستة أقدام تقريبًا)، اجلس مع وضع ساقيك متقاطعتين.

♀ اجلس وجهًا لوجه فوقه وساعده في إدخال قضيبه داخلك. لف ساقيك حوله واستمتع بالاحتضان.

Machine Translated by Google

الموضع 1

Machine Translated by Google

الموضع 1

♂ بعد البقاء في الوضع لمدة تريدانها، ارفعيها قليلاً (أو حركيها من جانب إلى آخر)، حتى تتمكني من تحريك قدميك أمامك. اثني ركبتيك وحركي قدميك نحوك في وضعية الجلوس.

♀ قدم له ذراعيك المرفوعتين للأعلى للدعم، بينما تنزلان ظهركما إلى السرير.

Machine Translated by Google

ضع ذراعيك المتجهتين للأسفل في ذراعيها، ثم أنزلا بعضكما ببطء إلى الوسائد خلفكما.

أثناء استلقائك على ظهرك، اثني ركبتيك أيضًا. نظرًا لزاوية الاختراق، يجب أن يلامس قضيبه أسفل البظر والجزء الأمامي من جدار المهبل.

ستكون رؤوسكما على الوسائد وأنتما تواجهان بعضكما البعض، أحدهما على لوح الرأس والآخر على لوح القدمين. وبحركات اهتزازية صغيرة بينكما، سيحدث احتكاك واختراق كافٍ بين أجزاء مختلفة من مهبلها والجزء العلوي من قضيبه. يمكن لكلا الشريكين أن يمسكوا أيديهما، ويستكشفا جسديهما، ويمسكا بالملاءات، أو أي شيء آخر يخطر ببالهما.

استلقي على الوسائد وابقي على هذه الوضعية طوال الصباح، أو حتى تعود الرغبة الجنسية. هذا الوضع مناسب لتدليك القدمين بشكل متبادل، ولأنكما تواجهان بعضكما البعض، يمكنكما إجراء محادثة معمقة أو تبادل خيالات جنسية.

Machine Translated by Google

الموضع :2الانتقال

الوضع التالي يضعكما في نفس المكان الذي بدأتما فيه ويسمح باختراق بسيط مع نتائج مذهلة. اخترت ألا أجعلك تنتهي هنا، لأنه وضع ممتع ورومانسي يمكنك قضاء الوقت فيه، واللعب بالحديث الفاحش، والوصول إلى الذروة، إذا كان هذا هو هدفك.

- من وضعية الرأس والتذييل، حيث يكون كلاكما مستلقيين على ظهركما، وركبتيك مثنيتين وأردافك تكاد تلامس بعضها البعض، يمكنك أن تمد يدك للأمام وتقدم له ذراعيك. وبالمثل، يمكنك الإمساك بالجزء الخلفي من ساقيك -أوتار الركبة- وسحب نفسك لأعلى. مع قوة أساسية كافية، يمكنك

Machine Translated by Google

اجلس بمفردك.

- مد يدك نحو ذراعيها، واربطهما عند المعصم، واسحب كل منكما إلى الأمام. سوف تتلامس أردافكما. ادعمها بذراعيك بينما تقتربان من بعضكما البعض. ربما، كما فعلت، قد تحتاج إلى الوصول إلى خلف فخذيك - عضلات الفخذ الرباعية -وسحب نفسك بهذه الطريقة، أو يمكنك أيضًا الاعتماد على قوة الجذع لسحب نفسك إلى الأعلى.

Machine Translated by Google

الموضع 2

Machine Translated by Google

الموضع 3

الموضع :3اللقاء والترحيب

هذا هو الوضع الذي بدأت به. أنت فوقه، وصدرك مقابل صدره. ولأن العديد من النساء أقصر من الرجال، فإن وضعك على حجره يجب أن يقربكما من بعضكما البعض أو يجعلكما متقاربين.

مد يدك واسحبه نحوك. يمكنك مساعدته في وضع قضيبه داخلك مرة أخرى.

Machine Translated by Google

ضع ركبتيك داخل أو خارج ركبتها، حسب طولك ومستوى راحتك. سيسمح لك هذا بضربات قصيرة ومدروسة.

لتغيير العمق أو الزاوية، يمكن لأي من الشريكين الانحناء إلى الأمام أو الخلف، أو -بافتراض أن السطح يتمتع بقدر كافٍ من المرونة -القفز للوصول إلى النشوة الجنسية. لدي العديد من العملاء الذين يشهدون على الفوائد الجنسية لعصا القفز البشرية. (كملاحظة جانبية: سمعت أنها طريقة رائعة لشد عضلات الأرداف المترهلة أيضًا.)

كريسندو

يتطلب الوصول إلى الذروة في هذا الوضع أن يركز كل منكما على هزة الجماع الخاصة به، مع مساعدة شريكك إذا أمكن. بدلاً من رفع الحوض، سيحتاج كل منكما إلى شد وإرخاء قاع الحوض، مع التأرجح ذهابًا وإيابًا، والتنفس من الحجاب الحاجز، والتركيز على كل الأحاسيس.

هذا الوضع مثالي لتقبيل وجه شريكتك والانخراط في قبلات عميقة، أو اللعب باللسان، أو عض شفتيها برفق. يمكنك أيضًا احتضان بعضكما البعض، ودمج الصدر بالصدر، بينما تدور أجسادكما ذهابًا وإيابًا. إذا كانت أظافرك المتدلية على ظهرك تثيرك، فهذا هو الوضع الأمثل لذلك، وكذلك للعق الأذن وتحفيز البظر. يمكنه الإمساك بأردافها ورفعها، وسحبها نحوه وبعيدًا عنه، وحتى الانخراط في الضرب أو الإمساك بالمؤخرة، إذا رغبت في ذلك.

هناك ميزة علاجية لهذا الوضع بالنسبة للمرأة التي تقذف بسرعة. فإذا وصل إلى نقطة القذف، فإنه لا يزال قادرًا على القيام بحركات صغيرة، والتي يمكن أن تؤدي، جنبًا إلى جنب مع تحفيز البظر، أو مداعبة الثدي، أو حتى بعض اللعب الشرجي، إلى دفعها إلى حافة النشوة أيضًا.

برافو! برافو!

سواء كان الأمر يتعلق بصلصة تغلي أو شراكة محتملة، فإن الأشياء العظيمة تستغرق وقتًا لتتطور وتستحق الانتظار. قبل أن تمارس الحب مع جسد شريكك، استمتع بساعات وأيام وأسابيع وأشهر تمارس الحب مع قلبه وعقله وروحه ونفسه. قد يؤدي صبرك في غرفة النوم إلى دعوة لرفع العلاقة إلى مستوى آخر، مما يجلب المزيد من المكافآت للاستكشاف،

Machine Translated by Google

الحميمية والمرح.

لذا، عندما تأتيك الرغبة في عبور خط النهاية الجنسي في دقيقة واحدة في نيويورك، استرخِ بدلاً من ذلك وقم بذلك في مسافة ميل واحد في الريف.

Machine Translated by Google

حركة4ث

A Capella: ممارسة الجنس الفموي بشكل مذهل لك ولعائلتك شريكك

إذا كنت قد ابتلعت كميات كبيرة من عصير البرتقال كما فعلت، فربما لا تحتاج إلى سماع أن عصير البرتقال ليس مجرد مشروب إفطار. وعلى نحو مماثل، يمكن ممارسة الجنس عن طريق الفم في أي وقت ولأي سبب تريده -قبل ممارسة الجنس، أو أثناء ممارسة الجنس، أو بعد ممارسة الجنس. وحتى مع اتباع نظام غذائي مناسب، يمكن أن يكون بمثابة منظف للحنك بين الوجبات.

إن ممارسة الجنس عن طريق الفم قد توفر متعة وحميمية لا تصدق لأن الفم لا يمنح الإثارة فحسب، بل إنه قد يثير أيضاً ـ فقط فكر في التقبيل. ورغم أن علماء الجنس يفكرون في ممارسة الجنس عن طريق الفم بأربع طرق ـاللعق (من الفم إلى الفرج)، ومداعبة القضيب أو مص القضيب (من الفم إلى القضيب)، ومداعبة الشرج (القليل من "اللسان في الخد")، ومداعبة الفم التلقائية (يا إلهي، هذا فم ممتلئ!) ـفإنني أقترح عليك اتباع نموذج جديد يشمل أنواعاً عديدة من ممارسة الجنس عن طريق الفم بقدر ما تشمل مناطق مثيرة للشهوة.

حركة4ث

الموضع 1

الموضع 2

Machine Translated by Google

مواضع هذا الفصل ودرجات صعوبتها:
XXXXXXالموضع :1ممارسة الجنس عن طريق الفم عليها
XXXXXXالوضع الثاني: ممارسة الجنس الفموي معه

عندما تجد أن لديك سؤالاً حول الجنس الفموي، فإن الخطوة الذكية هي أن تسأل أصدقاءك المثليين والمثليات ومزدوجي الميل الجنسي أولاً (على افتراض أنهم يمارسون الجنس الفموي). فالمرأة التي ترضي امرأة أخرى أو الرجل الذي يرضي رجلاً آخر قد يكون لديه نظرة أفضل إلى تشريح وفسيولوجيا جنسه البيولوجي.

اجمع بين نصائحهم ومدخلات شريكك والمادة التي أنت على وشك قراءتها، وستكون قد حصلت على شيء يمكنك أن تغوص فيه بأسنانك - بعد تفكير ثانٍ، تغرق فمك فيه.

"ستة" شفهيا

لتحويل الجنس الفموي من جيد إلى رائع، من المهم الالتزام بالإرشادات التالية:

.1عقل متسخ وجسد نظيف. لا تريد أن تضع فمك على شخص ما وتسمع نفسك تسأله، "ما هذا الذي في فمي؟ أتساءل أين كان".
الدش أو حوض الاستحمام هو مقدمة رائعة لتناول وجبة لذيذة.

ملاحظة: تجنب العطور القوية أثناء أو بعد الاستحمام. قد يكون لعق تحت ذراع شخص ما مثيرًا، ولكن ليس إذا كنت تتذوق مزيل العرق.
أحد الأشياء التي تجذبنا إلى بعضنا البعض هي رائحتنا الطبيعية النظيفة -والذوق مرتبط بالرائحة.

Machine Translated by Google

.2انظر وكن مرئيًا. فكِّر في تناول الطعام مع شخص ما في الخارج على أنه الخروج لتناول الطعام. فأنت تريد الاستمتاع بالمنظر والتواجد في مكان يمكن أن يراك فيه الآخرون أيضًا. إن رؤية شخص ما لشريكه وجهاً لوجه أثناء ممارسة الجنس يزيد من سخونة العلاقة. وبغض النظر عن المكان الذي يلمس فيه فمك شريكك، حاول أن تجد اتصالاً آخر على الأقل، ربما بعينيك أو يديك.

.3استخدم فمك للتحدث. تواصل مع شريكك حول ما ينجح وما لا ينجح. قل أشياء مثل "ببطء قليلًا" أو "هذا كل شيء. نعم. هكذا تمامًا".

.4ابدأ بالنهاية في ذهنك واحتفظ بها في ذهنك. فمجرد تفكيرك في "الفرج" أو "القضيب" أو "برعم الزهرة الشرجية الضيقة" لا يعني أنك تتجاهل كل شيء آخر. اتخذ الطريق الخلاب؛ واستكشف كل طريق ممكن في طريقك إلى هدفك النهائي، وعندما تكون مستعدًا لوضع عسلك حيث فمك، عد واستكشف جسد شريكتك أكثر.

.5أضف بعض الاهتزاز. نعم، هذه قاعدة وخطأ مطبعي. دع متعتك تتردد داخل شريكك. أود أن أوصي بلعبة فموية تسمى "Chin and Tonic"أثناء ممارسة الجنس الفموي -على أي جزء من الجسم -يمكنك الهمهمة، وليس النفخ، بطريقتك من خلال عدة نغمات لمعرفة النغمة والدرجة وحجم الصوت الذي يخلق أعظم متعة لشريكك. في بعض الأحيان يمكن لكلمة واحدة أن تصنع العجائب على الفم أو الحلمة أو الفرج أو القضيب. لا تصدقني؟ هذا جزء من السبب الذي يجعلني أحب هاواي كثيرًا -ولم أذهب إليها أبدًا. تعني هذه النصيحة أيضًا أنه إذا كنت بحاجة إلى مساعدة، فاحضر معك لعبة أو اثنتين. (ستتعلم المزيد عن الألعاب في الحركة السادسة).

.6راجع أفضل ممارسة جنسية (انظر الصفحة 21).تنطبق المبادئ على ممارسة الجنس عن طريق الفم بقدر ما تنطبق على ممارسة الجنس عن طريق الشرج. تذكر أن التنفس ضروري لكليكما. أعلم أن الناس يتوقون إلى ممارسة الجنس عن طريق الفم، لكن من فضلكم، لا تشتاقوا إليه . تنفسوا أيها الناس! تنفسوا!

"أتحداك أن تتخيل لسانك على شكل ورقة نقدية بقيمة خمسة دولارات وجسد شريكك على شكل متجر للحلوى؛ ومع كل هذه الزوايا والشقوق في الجسد، فقد حان الوقت لتدخل في صدمة السكر."

Machine Translated by Google

الوضع :1ممارسة الجنس الفموي عليها

لا يحصل بعض الرجال على الجنس الفموي. أوه، إنهم يحصلون على الكثير منه، لكنهم لا يحصلون عليه! إنهم لا يدركون أهمية ذلك بالنسبة لشريكتهم وكل ما يمكن أن يوفره لهم. إذا حصلت المرأة على جزء بسيط من الجنس الفموي الذي يريده شريكها الذكر أو يتلقاه، فسيعم السلام في جميع أنحاء العالم. حسنًا، على الأقل سيكون هناك توازن بين القوة والمتعة في غرفة النوم. لذا خذ الوقت الكافي الآن لتعلم كيفية إرضاء من تحب.

- أعطها وجهًا؛ احترم مناطقها المثيرة للشهوة الجنسية. ولأن وجهك جزء من العملية، فتأكد من أنه ناعم مثل مؤخرة الطفل، والتي من الأفضل أن تكون أكثر نعومة من فرج حبيبتك. وهذا يعني الحلاقة، إذا كنت عادة ما تحافظ على وجه طفولي، أو ترك لحيتك تنمو بما يكفي لتصبح ناعمة. عندما تقول، "حبيبتي، أريد قضيبك"، فهي لا تقصد من ظل الساعة الخامسة.

- دعها تختار الوضع. إذا ركعت على ركبتيها وركبت رأسك -وأنت مستلقٍ على ظهرك ورأسك على السرير أو خارجه -فهي تتحكم في رفع لسانك أو خفضه كما تريد. إنها تجلس في مقعد السائق ويمكنها الإمساك بشعرك (أو رأسك) وسحبك إلى عمقها. إذا اشتد الأمر، فيمكنها دفعك بعيدًا. يمكنها أيضًا أن تطلب منك إبقاء رأسك ثابتًا، بينما تتحرك ذهابًا وإيابًا فوق لسانك -وهو ما أحب أن أسميه "تمرير بطاقة الائتمان".

Machine Translated by Google

- أدر الخد الآخر. قد يلعب لسانك دور البطولة، لكن دع بقية فمك ووجهك يشاركان في الدور الداعم. يمكن لأنفك ووجنتيك وذقنك وجبهتك أن تضغط على تلتها وبظرها وشفتيها.

- أعطها إصبعك، أو الأفضل من ذلك، أعطها عشرة أصابع. فمجرد تسمية هذا الفصل "الجنس الفموي" لا يمنع من الاستخدام الإبداعي للأصابع.

- العب بنزاهة. إذا كنت تتوقع منها أن تبتلع منيك، فيجب أن تكون على استعداد لممارسة الجنس معها بعد أن تقذف، أو أن تقبلها بعد تلك العملية الجنسية الرائعة التي قامت بها للتو. لقد كانت المساواة في الحقوق موجودة منذ فترة طويلة!

- تحذير أخير: لا تنفخي في الفرج إلا إذا كان متصلاً بدمية قابلة للنفخ. ضعي قبعتك وسوطك جانباً؛ فأنت لست عالم آثار يحاول نفخ الغبار وشباك العنكبوت من قطعة أثرية قديمة. إن ضخ الهواء إلى المهبل يمكن أن يسبب مشاكل طبية خطيرة، خاصة إذا كانت المرأة

Machine Translated by Google

هي حامل. همس في أذنها. ضع لسانك عليها. احتضنها كما لو كنت جروًا محبًا. وإذا وجدت غبارًا وشبكات عنكبوت، فهذا دليل على أنه يجب عليك ممارسة الجنس كثيرًا.

الموضع 1

"ستكونان مثل عرض بطني في عيادة الطبيب: ستبرزان لسانك، وستقول آه آه آه آه آه.

Machine Translated by Google

الموضع 2

الوضع :2ممارسة الجنس الفموي معه

فيما يلي أربعة مخاوف تتعلق بالمص والتي تأتي معظم النساء إلى مكتبي لمناقشتها:

.1هل سأتقيأ؟

Machine Translated by Google

.2هل سيستمتع بذلك؟

.3هل سأضطر إلى البلع؟

.4هل سأكون أفضل من أخيه المتعهد أثناء وجوده في الأخوة الجامعية؟
التنمر؟

إجاباتي عادة ما تكون "ربما"، "ربما"، "لا"، و"أنا أشك في ذلك بشدة، ولكن أليس من الرائع أن يكون لديك هدف في الحياة؟" إذا كنت تشترك في أي من هذه المخاوف الشائعة، فاقرأ ما يلي.

أما فيما يتعلق بردة الفعل المنعكسة، فيمكنك التحكم في عمق وسرعة مرور فمك عبر قضيبه. إن رأس قضيبه، ذلك الجزء الذي يشبه شكل الفطر والذي يسمى التاج -لا تحاول وضع ليمونة فيه -هو الجزء الأكثر حساسية.

لعق هذا الجزء مثل المصاصة، ولن يكون الاختناق مشكلة. كما أنه سيحصل على مزيد من التحفيز عن طريق لعقه ومداعبته بيدك بدلاً من ممارسة الجنس في حلقه مع القصبة الهوائية الفارغة.

أخيرًا، لدي سر آخر لمنع الاختناق أو التقيؤ في القضيب. تمامًا كما يستخدم النجارون أداة إيقاف المثقاب لمنع المثقاب من الدخول عميقًا جدًا، استخدم إبهامك أثناء ممارسة الجنس عن طريق الفم. أمسك بقضيبه بحيث لا يكون إبهامك الممدود أعلى من أدنى نقطة تريد أن يتجه فمك نحو الجنوب عندها. نظرًا للترهل في الجلد فوق قضيبه، ستتمكن من التحرك لأعلى ولأسفل على قضيبه دون تركه -فقط كن حذرًا عند سحب شعر العانة. عندما يلمس فمك إبهامك، فأنت تعلم أنك وصلت إلى منطقة الراحة الخاصة بك. إذا كنت تريد أن تحاول الدخول بشكل أعمق -وهذا اختيارك وليس اختياره -يمكنك تحريك إبهامك إلى الجانب، وسيتوقف فمك عند لمس إصبع السبابة.

تم تجنب المشكلة.
يعتقد الرجال أن كل أنواع الجنس الفموي جيدة، وهناك عدد قليل من الأشياء التي قد تجعله غير مرغوب فيه. حسنًا، يمكنني أن أفكر في اثنين وثلاثين شيئًا يمكن أن تجعل ممارسة الجنس الفموي أمرًا فظيعًا: الأسنان.
يمكن للأسنان الخفيفة على الجانب السفلي أن تكون مثيرة للشهوة الجنسية، ولكنها ليست تنظيفًا قويًا.
في النهاية، إنه قضيب وليس فرشاة أسنان. اسأله أيضًا عما يستمتع به. إذا قال إنه يضع إصبعه في مؤخرته مع وضع فمك على رأس قضيبه، فهناك وصفة واحدة -ولكنها ليست الوصفة الوحيدة- للحصول على رأس رائع.

بعض النساء لا يرغبن في البلع بسبب الطعم، أو لأسباب عاطفية، أو من أجل صحتهن. السائل المنوي، الذي قد يكون مذاقه مرًا أو محايدًا أو حتى حلوًا، هو مثال على كيف نكون على ما نأكله. عادةً، كلما زادت نسبة سكر الفاكهة في النظام الغذائي للرجل، كلما كان طعم السائل المنوي أحلى. بعض الأطعمة، مثل

Machine Translated by Google

الهليون، يعطي البول رائحة قوية ويمكن أن يجعل السائل المنوي مرًا أيضًا. إذا أخبرت المرأة شريكها أنها لا تريد أن تبتلع، فسوف ينبهها قبل أن يوشك على القذف. إذا استمر في صعوبة تحديد توقيت نشوته الجنسية -"عزيزتي، من الأفضل أن تتوقفي عن تحريك رأسك لأعلى ولأسفل" -فقد يحتاج إلى استخدام الواقي الذكري في المرة القادمة. تم حل المشكلة.

وهذا يقودنا إلى السؤال الأخير: ماذا لو لم أكن جيدة مثل غيري من المداعبات الجنسية التي مارسها؟ لا أفهم لماذا يشعر الرجال والنساء بأنهم يتنافسون بطريقة أو بأخرى مع شركائهم الجنسيين السابقين. نادرًا ما أسمع مثل هذه العبارات: "ماذا لو لم تكن الأومليت التي تناولتها رقيقة مثل الأومليت التي تناولتها آخر مرة؟" أو "ماذا لو لم أتمكن من صنع الفوندو مثل شريكته السابقة؟" استمتعي بذلك. إنه مداعبة جنسية، وليس اختبار أداء أو مسابقة. في كل مرة تمارسين فيها الجنس الفموي معه، حاولي دمج تقنية أو خطوة جديدة مدرجة على اليمين، واطلبي منه ملاحظاته. سوف يتأثر كثيرًا -وسيشعر بالامتنان.

- اطلبي منه القيام بالعمل اليدوي -يديك! فباستخدام الكثير من البصاق وبعض هز الرأس، سوف يندهش من مهاراتك الشفهية، والتي يمكن أن تكون يدوية بنسبة 99بالمائة. فكري في الأمر على أنه مزيج من وظيفة اليد/وظيفة المص، أو كما أقول، "إنه مثل محاولة التحدث والمضغ في نفس الوقت".

- قم بتدوير محيط الهدف قبل أن تنقض عليه. إن فخذه الداخلي، والعجان (المنطقة الواقعة بين قضيبه ومستقيمه)، ومستقيمه مليئة بالأعصاب. استخدمها لجعله مجنونًا، ولتعليمه المزيد عن جسده.

- تجاهل معضلة ما إذا كان عليك أن تبصق أو تبلع. يمكنك أن تختار أن تبصق أو تبصق في قطعة قماش أو منديل.

- يمكنك أن تبدأي بممارسة الجنس الفموي ثم تنتقلي إلى ممارسة الجنس باليد وتتركيه ينزل في يدك. يمكنك أن تطلبي منه ارتداء الواقي الذكري. يمكنك أن تقولي له أنه من المقبول أن ينزل على وجهك أو ثدييك أو قدميك، ولكن ليس في فمك.

- أرسله إلى الجنة بمهاراتك، لكن انتبه إلى تلك البوابات اللؤلؤية. نادرًا ما تتوافق الأسنان مع الجنس الفموي، لذا اسحب شفتيك للخلف كما لو كنت قد فقدت طقم أسنانك الاصطناعي، واستمر في الأمر من هناك.

Machine Translated by Google

"قليل من الرجال يحبون مغادرة غرفة النوم وهم يبدون وكأنهم قاموا بتمزيق عضوهم الذكري في المكتب أو تم القبض عليهم في ثلاثي مثلي حار مع ولفيرين وإدوارد سكيسورهاندز."

مدحها: إحدى الطرق لإهانتها

بعد أن تستمتعان بحمام رومانسي، اسمح لها بمواصلة الاستحمام بينما تعتذر لها، ثم قم بتدفئة منشفتها ورداء الحمام في مجفف الملابس، وقم بإعداد غرفة النوم بالقدر الكافي من الشموع لخلق جو ناعم وجذاب.

نظرًا لأنها ستدخل الغرفة بعد الاستحمام، تأكدي من أن درجة الحرارة دافئة بدرجة كافية لبشرتها الرطبة.

قبل أن تسألك، "هل يمكنك أن تعطيني منشفة؟"، أنت تقف هناك مثلها.
الفارسة مرتدية قماش تيري، وهي تحمل رداء الحمام الساخن والمنشفة لتغليفها.
كلمسة إضافية، قم بفرك بعض الزيت على بشرتها قبل أن تعطيها المنشفة.
تصبح البشرة أكثر استجابة للزيوت الطبيعية عندما تكون رطبة ودافئة.
عندما تدخلان غرفة النوم، افتحي رداءها. خذي لحظة لتذكري نفسك بمدى جمالها في ضوء الشموع. قبليها وافركي بشرتك الحريرية بيديك. ولأنها لا تزال تتكيف مع درجة الحرارة، اتركيها ترتدي رداءها لفترة أطول. يجب أن تكون أنت -وليس درجة حرارة الهواء- سببًا في شعورها بالقشعريرة.

عندما تقبلها، استدر بحيث يكون ظهرك إلى السرير. اجلس على حافة السرير، بحيث يكون جسمك في مستوى ثدييها؛ قبلهما، ولامسهما، وأعجب بهما. احتضن وجهها الناعم الرائع -ربما تنزلق إحدى أصابعك في فمها. استلق على السرير وادعها للاستلقاء فوقك. ضع يديك على وركيها بينما تركبك وترفع ركبتيها على السرير. قد تعتقد أنك تريدها أن تستلقي فوقك، ولكن بدلاً من ذلك، استخدم يديك لتحريك جسدها فوق جسدك. توقف عندما تصل إلى صدرك، حتى تتمكن من النظر إليها لثانية واحدة، لأنه بعد لحظة، لن تتمكن من رؤيتها كثيرًا. تواصل بالعين وقل شيئًا حنونًا ومنتبهًا وصادقًا. (قول "أحبك" لطيف دائمًا أو اختر مجاملة خاصة مثل، "ستكون مذاقك رائعًا الليلة").

قم بتشابك أصابعها مع أصابعك أثناء تحريك يديك نحو رأسك.
اترك يديها على جانبي رأسك أو على لوح الرأس، بينما تأتي يديك لتستقر على وركيها واجذبها بلطف إلى الأمام.

ستكون تلتها هي أول جزء منها يلامس جسدك. فهي تستجيب جيدًا للضغط، لذا استخدم جبهتك مثل وحيد القرن الذي يشحذ قرنه. ادفعها للأمام والخلف، ثم حولها ثم حولها، ثم من جانب إلى آخر. دعها تفرك تلة عانتها ضدك.

Machine Translated by Google

تتكون فرجها من شفتين داخليتين وخارجيتين تشبهان ستائر الحرم الداخلي. افصل بينهما بأصابعك حتى يتمكن لسانك من الدخول. استخدم وجهك الناعم كقضيب عرافة لإسعادها.

أمِل رأسك إلى الخلف، ودعها تداعب ذقنك. ربما تكشف لك عن أجزاء جديدة ورائعة من نفسها أمام فمك المتلهف. اتصل بها، وتأوه لها، ودع صوتك "هممممممم" يصبح ترنيمة نشوة، تعويذة حب تلقيها عليها ومن خلالها بفمك.

إذا تحركت للأمام، يمكنك توجيه لسانك نحو مستقيمها. دعه يرسم دوائر وخطوطًا ملتوية وأرقام ثمانية بضربات فرشاة مختلفة، بينما تستخدم الأجزاء العلوية والسفلية من لسانك لإسعادها. تصبح براعم التذوق لديك الآن "نتوءات المتعة".

أمسك مؤخرتها برفق واسحبها نحوك. إذا ابتعدت، فهذا يعني أنها غير مهتمة أو تحتاج إلى استراحة. لا تترك أي مجال للتخمين. أنت هنا لممارسة الحب معها دون إشراك أعضائك التناسلية -حتى الآن. شاهد عدد اللوحات التي يمكنك رسمها بلسانك، باستخدام فرجها كلوحة.

قد تكون مشاعرها المتدفقة وعصائرها على فمك بمثابة علامة على النهاية -أو
بداية -لتاريخ لعب رائع.

مدحه: إحدى الطرق للثناء عليه

بعد أن يستحم، لفّيه بمنشفة دافئة ورداء حمام أحضرتهما من مجفف الملابس، ووجهيه إلى عرشه -ربما كرسي خلع الملابس في غرفة النوم أو كرسي نادي في غرفة المعيشة. يمكن أن يكون أيضًا حافة السرير. أديري ظهره للكرسي وأنت تفتحين رداءه ورداءك وتجذبينه إليك لتقبيله بعمق. اشعري بعضلاته الصدرية تضغط على ثدييك، بينما تلفين ذراعيك حوله لاحتضانه للمرة الأخيرة. قرصي حلمتيه برفق، وشاهدي قضيبه يبدأ في الارتعاش في انتظار.

ادفعه ببطء إلى الخلف على الكرسي. ضع وسادتين تحت ركبتيك حتى تشعر بالراحة مثله. انحن للأمام وضع يديك تحت فخذيه. يظن أنك ستذهب إلى الذهب، لكنك بدلاً من ذلك تسحبه نحو حافة المقعد.

عندما تبتعدين عنه -تقريبًا بطول ساقيه الممدودتين -ضعي إحدى قدميه على صدرك أو على كتفك والأخرى بين يديك.

دلكي قدمه برفق. إذا أردت، مرري لسانك بين أصابع قدميه واتركيها تنزلق في فمك؛ فأنت بذلك تزيدين من الترقب وتجعلين جسده يفكر في ممارسة الجنس الفموي. كما أن تحفيز قدميه يعمل على إثارة جزء من دماغه يقع بالقرب من مركز نقل الأعضاء التناسلية في دماغه. وبينما تنزل قدمه المسترخية إلى الأرض بجانبك، اتركي لسانك يشق طريقه لأعلى ساقه مثل

Machine Translated by Google

قطار يقوم بجميع المحطات المحلية: بالقرب من كاحله، خلف الركبة، فخذه الداخلي.
عندما تصل إلى فخذه، ضع كلتا يديك على فخذيه وانظر إليه.
يمكنك مضايقته بالعودة إلى قدمه وساقه الأخرى. إذا كنت حريصة على إظهار المزيد من مهاراتك الشفهية له، ضعي إصبعي قدميه الكبيرين في فمك. يمكنك أيضًا تقبيله أو تقبيل صدره أو أي جزء من جسمه. أخيرًا، إذا كنت مستعدة للتقبيل، حركي رأسك نحو حضنه. إذا كنت تريدين أن يضع يديه على رأسك، ضعيهما هناك. إذا لم يكن الأمر كذلك، دعيهما يستريحان على كتفيك أو على ساقيه.

لحس أسفل كيس الصفن وحرك لسانك للخلف باتجاه منطقة العجان. يمكنك حتى سحبه للأمام ولسانه في فتحة الشرج كما فعل معك في الليلة السابقة. إذا أعجبه ذلك، فهذا يعني فقط أنه أعجبه. لا شيء آخر. يمكنك أيضًا إدخال إصبعك وإجراء حركة سحب خفيفة ومتكررة، مما يثير أكبر عدد ممكن من النهايات العصبية المرتبطة بالنشوة الجنسية.

دلّكي قضيبه بيدك، بينما يوقع لسانك بتوقيعك أعلى وأسفل رأس كيس الصفن. أمسكي القضيب أمامك، ولحسيه من الأسفل إلى الأعلى، متبعة الخط الطبيعي من كيس الصفن إلى طرف قضيبه. هذه المنطقة مليئة بالنهايات العصبية لأنها المكان الذي انغلقت فيه شفتاه المهبليتان قبل الولادة لتصبحا قضيبًا -هذا صحيح: وفقًا لتصميم الطبيعة، كان من المفترض أن نكون جميعًا نساء.

حركي لسانك حول رأسه بالكامل. أدخلي لسانك داخل وخارج قضيبه. حافظي على التواصل البصري أثناء مداعبته، لكن لا تتفاجأي إذا كانت عيناه تتجهان نحو مؤخرة رأسه بحلول ذلك الوقت. بصقي على طرف قضيبه، ولحسي شفتيك، وأزعجيه بسؤاله، "هل تريدين مني أن أمص قضيبك؟"

ارسمي شفتيك باستخدام رأس قضيبه، كما لو كنت تضعين بلسم الشفاه. استمري في فتح فمك، كما لو كنت ستسمحين للرأس بالدخول، ولا تفعلي ذلك. مرة أخرى، أنت تبنين الترقب. انتظري حتى تكوني مستعدة -والأفضل من ذلك -انتظري حتى ترى قطرة من السائل المنوي تخبرك أنه مثار بالتأكيد.

عندما تكونين مستعدة، اتركي قضيبه ينزلق داخل فمك. حركي رأسك إلى الأسفل فقط بقدر ما تشعرين بالراحة. حاولي إخراج أكبر قدر ممكن من اللعاب واتركيه يسيل على قضيبه بينما تداعب يدك غير المسيطرة قضيبه. سيمنح هذا يدك المسيطرة استراحة.

تأوهي في قضيبه. إذا كان بإمكانك فعل ذلك دون الشعور بالغثيان، فتحدثي بألفاظ بذيئة مع قضيبه في فمك أو ارفعي فمك فقط لفترة كافية للتحدث معه. يحب بعض الرجال سماع أصوات الشفط العالية بينما يحب آخرون أي صوت يوحي بالمتعة والإثارة.

ملاحظة للرجال: يرجى توخي الحذر بشأن المكان الذي تضعون فيه أيديكم.
إن الاستلقاء على رأسها شيء، وسحب رأسها مثل مقبض ماكينة القمار شيء آخر. تخيل أنك طلبت حساءً في مطعم فاخر، وبمجرد أن تضع الملعقة في فمك، أمسك النادل برأسك وبدأ في الدفع

Machine Translated by Google

أنت تتبادلان أطراف الحديث على الملعقة. لم تعد هذه الوجبة لذيذة، أليس كذلك؟ لذا العب بشعرها، وداعب وجهها، ودعها تضع يديك حيث تريد.

سيداتي، إذا كنت تشعرين بالتعب أو ضيق الوقت، فلديك عدة خيارات. فيمكنه أن ينهي الجماع بمفرده، أو يمكنك التحول إلى ممارسة الجنس المهبلي أو الشرجي، أو هناك طرق يمكنك من خلالها مساعدته على تسريع النشوة الجنسية. الطريقة الأولى هي إدخال إصبع في المستقيم: قد يتسبب الضغط الخفيف على البروستاتا (نقطة P)في انتفاخ بعض الرجال بشكل غير مسبوق. الطريقة الثانية تخدع جسده وتجعله يعتقد أنه على وشك القذف. قبل أن يقذف الرجل مباشرة، ترتفع خصيتاه باتجاه جسده. لذا إذا كنت تريدين منه أن يقذف، ارفعي خصيتيه برفق براحة يدك، وسيعتقد جسده أن الوقت قد حان للقذف. تمامًا مثل قرع الجرس لكلاب بافلوف.

ازحفي إلى حجره، وإذا كان رجلاً بما فيه الكفاية، فسوف يقبلك.

برافو! برافو!

الجنس الفموي هو متعة متساوية الفرص يمكن أن تكون سريعة أو طريقًا طويلًا وبطيئًا للوصول إلى هزة الجماع الرائعة. عندما تركز على رغبات شريكك وتتبعها، يمكن أن يكون الجنس الفموي بجميع أشكاله نشاطًا مثيرًا وحميميًا ومثيرًا للغاية يمكن أن يكون بمثابة وضع البداية أو الوسط أو النهاية لأي من التركيبات في هذا الكتاب. ينبع جزء من إتقان الجنس في أوضاع متعددة من جعل كل انتقال مثيرًا. إذا رأيت أن فمك قريب من شريكك أثناء التبديل الجنسي، فقد حان الوقت لضم شفتيك وإعطاء هذا الجزء من الجسم "قبلة من أجل الجماع الجيد".

لذا إذا كنت تريد إرضاء شريكك -وأن تشعر بالرضا في المقابل -فامنحه الجنس الفموي.

الجنس صافرة صغيرة.

Machine Translated by Google

شركة 5

كيف تصبح قائدًا للحفلات الموسيقية: المناصب التي تساعدك شريكك الذكر من فضلك

على الرغم من أن الرجال يلجأون إليّ في أغلب الأحيان طلباً للمساعدة في مختلف مشاكل الانتصاب والقذف، إلا أن عميلاتي من النساء يملن إلى طرح أسئلة حول هزاتهن الجنسية؛ فهن يرغبن في هزات جنسية أقوى أو المزيد من هزات الجماع، أو ـكما أرشدهن ـهزات جنسية أكثر وأقوى . ومن دون أي إهانة لقرائي من الرجال، أود أن أقدم للزوجين الوضعين التاليين اللذين سيفيدان كلا الشريكين بالتأكيد، ولكنهما يميلان إلى التأكيد على إرضاء المرأة.

إذا كنت قد تصفحت كتب الأوضاع الجنسية في الماضي، فمن المرجح أن تغفو أكثر من أن تستيقظ. فهي أكثر تقنية من كونها مثيرة، وتفيض بمناقشات حول النماذج الطبية وعلم التشريح وعلم وظائف الأعضاء. ما لم تكن تحاول الحصول على شهادة طبية، فاتبع ما تشعر به وما تشعر به جيدًا، بغض النظر عن تسميته باللاتينية أو اليونانية.

شركة 5

الموضع 1

الموضع 2

Machine Translated by Google

كريسندو

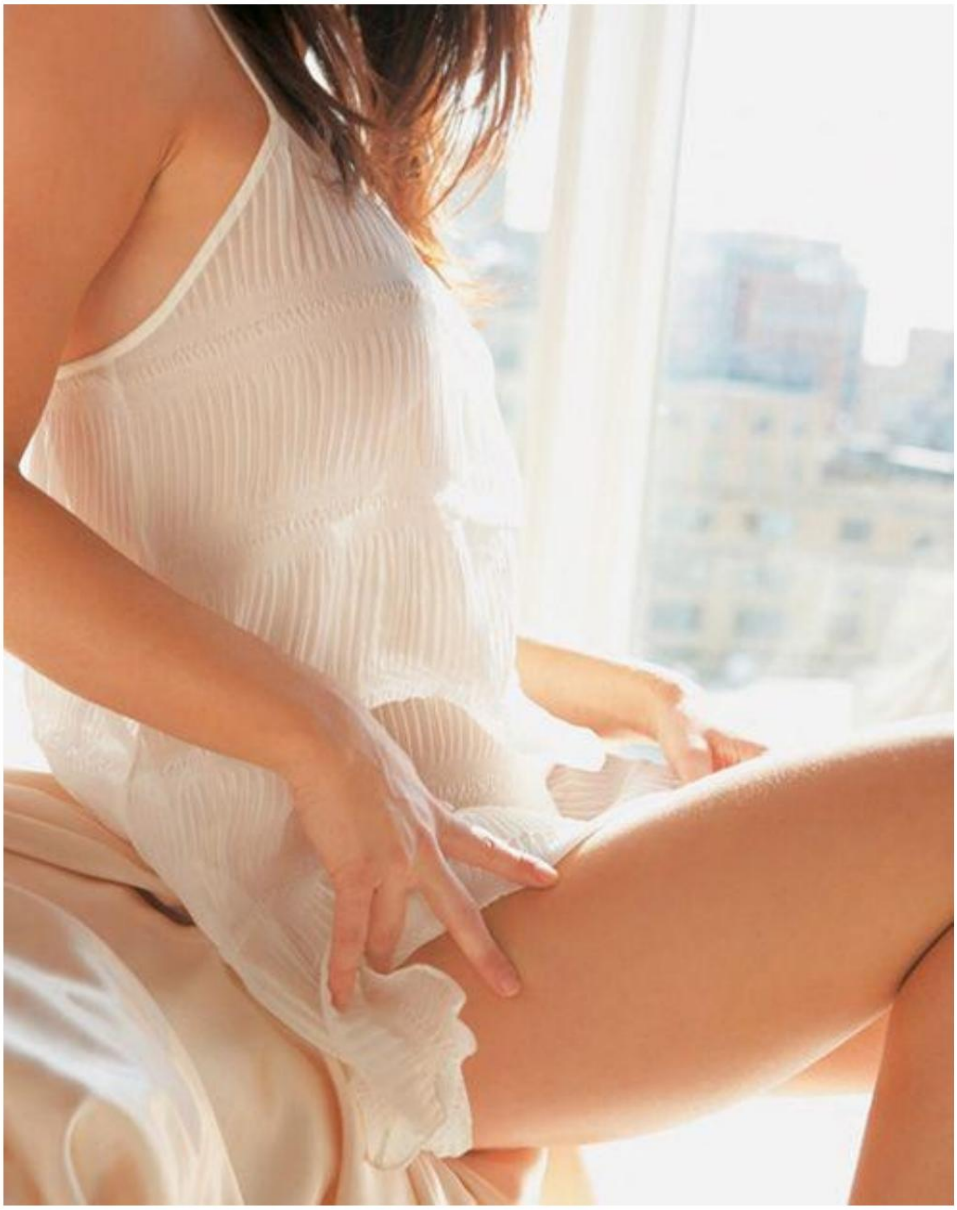
مواضع هذا الفصل ودرجات صعوبتها:

XXXXXالموضع :1هبوط سهل

XXXXXالموضع :2الانتقال

XXXXXXالموضع :3لمس الحائط

Machine Translated by Google



"ابدأ بإقامة علاقة مع نفسك، وسوف يتبع ذلك ممارسة الجنس مع شريكك بشكل رائع."

وعلى الرغم من الرسائل التي تبثها الأفلام والروايات الرومانسية بأن الشريكين من المفترض أن يكملا بعضهما البعض، فإن الشخص الوحيد الذي يجب عليك أو يمكنك إكماله هو نفسك.

اجعل من أولوياتك أن تتعلم كيف يعمل جسدك. أعد زيارة "البدء" في الصفحة 14لمعرفة المزيد عن النمو الجنسي من خلال استكشاف الذات. خذ وقتًا لاستكشاف ذاتك الداخلية، من خلال الاستشارة أو التدريب أو التنوير الروحي؛ اكتسب اتصالًا إضافيًا بهذا العالم خارج العالم المادي. تذكر أن تضحك على نفسك وعلى الحياة. أعتقد أن الشاعر أخطأ جزئيًا: نعم،

Machine Translated by Google

العالم مسرح، لكننا جميعًا ممثلون كوميديون. أخيرًا، افتح نفسك للعالم، وإذا كان لديك عالم، فافتحه لشريكك. شارك حياتك مع الآخرين -من خلال التطوع، ورعاية شخص آخر، والتحدث مع شريكك حول ما تحتاجه أكثر وما تحتاجه أقل. الجنس الرائع يتعلق بالتواصل والبقاء على اتصال باللحظة. اتبع هذه الإرشادات وستقودك إلى اللحظة الحسية والجنسية في كل شيء.

إعداد المسرح

تتمتع هاتان الوضعيتان بتصنيفات صعوبة أعلى لأنها تتطلب من الرجل إظهار قدر كبير من القوة والقدرة على التحمل الجنسيين. لذا إذا كنت أنت أو شريكك بحاجة إلى سبب آخر للحفاظ على لياقتك، فجرب هاتين الوضعيتين واكتشف كيف أن قوة الجذع والمرونة والقدرة على التحمل القلبي الوعائي تشكل الأساس للديناميكية الجنسية والجنس الديناميكي.

تسخين

في هذه المرحلة التحضيرية قبل الرحلة، يستطيع أن يمنحها أفضل ممارسة جنسية فموية قبل الإقلاع، وربما يساعدها على الوصول إلى النشوة قبل أن يدخلها. يقف الشريكان عاريين على حافة السرير -إما من الجانب أو من الأمام -مع وسادة عليها، بعيدًا بما يكفي على السرير بحيث تتمكن من الوصول إليه إذا أرجعت رأسها للخلف بينما ركبتاها متدليتان من الجانب. من أجل إقامة اتصال حب، يجب أن تظل أعينهما مفتوحتين ومغلقتين على بعضهما البعض. يمكنه تمرير أصابعه بين شعرها، ودفعه بعيدًا عن وجهها، ثم مداعبة جبهتها وعينيها وأنفها وشفتيها وذقنها. وهو يحتضن وجهها بين يديه، يمكنه الانحناء نحوها وفتح شفتيها ببطء بلسانه، كل ذلك مع إبقاء عينيه تحدق في عينيها.

ينبغي عليه أن يترك يديه تتبع جسدها، بينما يتبعه فمه في المطاردة.
وأخيرًا، عندما يستقر على ركبتيه، يمكنها الجلوس على حافة السرير.
يجب عليها أن تسحب ساقيها لأعلى باتجاه صدرها ثم تضع باطن قدميها على كتفيه بينما يستمر في الركوع. هذا الدعم -إلى جانب عضلات بطنها وأردافها -سيعطيها القوة اللازمة لتحريك وركيها أقرب أو أبعد من فمه.

من وضعية الركوع ورأسه بين ساقيها، يستطيع أن يلعق الجزء الداخلي من ساقيها، وقدميها، ومستقيمها، وبظرها، وشفتيها الخارجيتين والداخليتين، ويمكنه أن يدخل بعمق في مهبلها بقدر ما يستطيع لسانه أن يصل. ولأن قدميها على كتفيه، فإن يديه حرة في لمس ساقيها، ومهبلها، ومؤخرتها، وثدييها، ولسانها.

لديها يدين حرتين للعب بثدييها وبظرها؛ كما يمكنها أيضًا

Machine Translated by Google

افتحي مهبلها على نطاق أوسع، لدعوته لاستكشافه وإشراك لسانه في بعض الأطباق المهبلية. الغرض من هذا الجنس الفموي بين الرجل والمرأة هو ترطيب عقلها وجسدها وقلبها وروحها لمزيد من الجنس الرائع. يا رفاق، هذا اللسع باللسان هو مجرد البداية.

الموضع :1هبوط سهل

عندما يرفع ساقيه عن جسدها وعن السرير، يصبح طائرة تنفيذية تهبط بهدوء على مدرج جميل.

♀ ابق كما أنت -على الأرجح أنك تلهث من العشرين أو الثلاثين دقيقة السابقة.

♂ اقترب منها كما لو كنت ستقوم بوضعية التبشير أثناء الوقوف، وبعد أن تدخلها مباشرة، ضع راحة يديك بجانب كتفيها أو قفصها الصدري، كما لو كنت ستقوم بتمارين الضغط.

♂ امش بقدميك إلى الخلف، بحيث تظل داخلها بزاوية 45درجة مع السرير. الهدف هو البقاء في هذا الوضع لأطول فترة ممكنة، قبل أن ترغب في تغيير وضعيتها.

♀ مرري يديك على صدره أو ثدييك. يمكنك أيضًا تحفيز البظر للاستمتاع بالتجربة أكثر.

♂ سوف تلمس أجزاء كثيرة من جدار المهبل. خذ وقتك وغيّر من الضربات. هذه هي فرصتها لتتعلم كيفية الجماع معك.

♀ إذا كنت بحاجة إلى مزيد من التحفيز، استخدمي يديك الحرتين لتحفيز ثدييك، ومنطقة العانة، والبظر، والوجه.

♂♀ يمكن لكليكما التركيز على أفضل ممارسة جنسية، وخاصةً أول SgE (رفع قاع الحوض والضغط على عضلة PCمع كل ارتفاع).

Machine Translated by Google

الموضع 1

Machine Translated by Google

الموضع 2

الموضع :2الانتقال

الوضع التالي سوف يسمح له بلمس أجزاء مختلفة من جدار المهبل الأمامي بقضيبه. وهذا يساعد على معرفة ما إذا كان قضيبه منحنيًا إلى اليمين أو اليسار، حيث أن الانحناء سوف يحدد الاتجاه الذي يجب أن تواجهه.

♀ دعيه يسحب عضوه منك، حتى تتمكني من التدحرج إلى وضعية الدخول الخلفي بالركبتين والمرفقين.

♂ امشِ براحتي يديك نحوك واثنِ ركبتيك. من المفترض أن يساعدك هذا على الوقوف.

♀ انقلبي على أي جانب واثني ركبتيك بحيث تكون قدميك خلفك. سيضعك هذا في وضعية الكلب الكلاسيكية. جربي الساق التي تريدين رفعها. إذا انحنى ذكره إلى اليمين، فأنت تستعدين لرفع ساقك اليمنى، أو العكس.

Machine Translated by Google

♂ ازحف على السرير على ركبتيك وضع نفسك خلفها. انظر إلى أي ساق تريد أن تبقيها ثابتة على السرير، وهي نفس ساقك التي تضعها خارج ساقها -لذا إذا كانت تريد ساقها اليمنى لأسفل، ضع ركبتك اليمنى وكاحلك وقدمك خارج ساقها. قم بثني ساقها العلوية حول نفس الجانب من جسمك، بحيث تلتف ساقها اليسرى حول وركك الأيسر أو العكس. أمسك قدمها أو أصابع قدمها باليد المعاكسة للدعم. تقدم للأمام واخترق.

الموضع :3لمس الحائط

مع ثني ساقها حول فخذه وركبتيه مثبتتين على السرير، فإن هذه النسخة العربية من وضع الكلب ستسمح لذكره بلمس جوانب وأعلى جدار المهبل لديها، مما يوفر التحفيز من كل اتجاه.

♀ بمجرد ترتيب ساقي الشريكين، يمكنك البدء في تضييق المهبل ودفعه قليلاً نحوه. لن تتمكني من الدفع للخلف كثيرًا، لذا استمعي لطلبات جسدك بزيادة أو تقليل السرعة والضغط، ثم انصحي شريكك بتوفير الإيقاع والعمق المناسبين. إذا شعرت بعدم الارتياح، فحاولي فرد الجزء السفلي من ساقك.

هذه وضعية رياضية، وتتطلب منك تحقيق التوازن على كلتا يديك والثقة بدعم ساقه الملفوفة حولك، ولكن توتر العضلات يمكن أن يؤدي أيضًا إلى هزات الجماع الرائعة.

♂ ضع يدك الحرة على وركيها أو ظهرها للدعم. يمكنك أيضًا ثنيها للأسفل لتحفيز البظر أو التل.

♀ على الرغم من أن هذا الوضع قد يجلب قدرًا كبيرًا من المتعة، إلا أنه قد يكون عميقًا للغاية بالنسبة للنساء اللاتي يرغبن في تحفيز الثلث الخارجي من المهبل. إذا كنت تحبين الدفع العميق، فهذا والوضع التالي مثاليان. تأكدي من أنك تبلغين شريكك بذلك، حتى يسعدك ولا يسبب لك الألم. يمكنه تقديم حركات أقل عمقًا إذا كان ذلك أكثر إرضاءً.

كريسندو

Machine Translated by Google

مع لف بسيط لجسدها ودفعة من يديها، يتحول هذا الوضع إلى قوة نهائية لملء المهبل. مرة أخرى، باتباع التحذيرات المذكورة في الوضع السابق، يمكن أن يكون هذا الوضع اختراقًا عميقًا مثل منصة حفر النفط أو كما لو كان يغمس ريشة في محبرة. على الرغم من أن الرجل يمكن أن يدلي برأيه، إلا أن المرأة هي المسيطرة.

اخفضي ساقك المرفوعة لأسفل عند ركبتك الأخرى. ادفعي ساقيك للخلف عبر ساقيه، بينما تتدحرجين على ظهرك. اسحبي ساقًا واحدة -ربما تلك التي لم تثنيها لأنها تحتاج إلى الراحة -للخلف باتجاه وجهك واستعدي لوضعها فوق أحد كتفيه، أو إذا كانت أوتار الركبة لديك مشدودة، يمكنك ثنيها عند الركبة لدعمها على صدره.

قم بتوجيه ساقها في الهواء لتكوين حرف .٧ضع ساقها المرفوعة على كتفك، وامسكها في الهواء، أو ضع ساقها المثنية على صدرك.

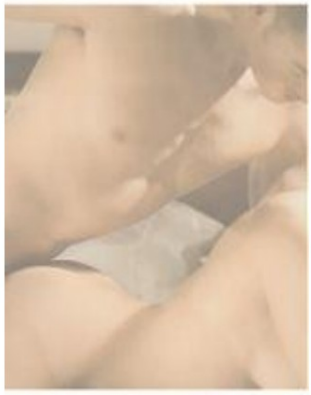
انحنى للأمام داخل مهبلها، بينما تخترق بسرعة وعمق مريحين لكليكما.

إجمعوا وجوهكم معًا لتقبيل أو لعق الشفاه، وإذا كان ذلك مرهقًا للغاية، فيمكنكم التواصل من خلال عيونكم.

إذا كانت ساقها العلوية متعبة، فقد يمنعها ذلك من الوصول إلى النشوة الجنسية. إذا بدأت تشعر بالتعب أو التشنج، أنزل ساقها حتى تستعيد راحتها.

سيكون في وضع مثالي ليس فقط للمس عدة جوانب منها
جدار المهبل، ولكن أيضا لفرك البظر والثديين.

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

كريسندو

برافو! برافو!

سواء عن طريق الجنس الفموي، أو الدفعات القصيرة لقضيبه، أو شد مهبلها، أو الدفعات العميقة من الوضع الأخير، فإن هذا الفصل من شأنه أن يوفر لها العديد من الفرص لإمتاعها. وهذا لا يعني أن الرجل يجب أن يشعر بالاستبعاد. فكل من هذه الأوضاع سوف يثير أجزاء مختلفة من قضيبه، وهو ما قد يساعده على إتقان هزاته الجنسية أيضًا.

وهنا الجزء الأكثر فائدة في هذا الفصل: فهم أنه من خلال التواصل والتحولات الطفيفة في المواقف، يمكن للشركاء تقديم وتجربة مستوى أعلى من المتعة والحميمية.

"استمر في التواصل طوال التجربة.
"إن الأصوات العالية، والأنين، والسراويل، والأنين كلها تضيف إلى التجربة."

Machine Translated by Google

شرکة6

تبجيل الاهتزاز: استخدام الألعاب لها وله

ما الذي قد يجعل الزوجين السليمين والراضين جنسياً يرغبان في استخدام الألعاب عندما يمتلك كل منهما الآخر؟ حتى يتمكنا من الاستمرار في التمتع بالصحة والرضا. تخدم الألعاب العديد من الأغراض. يمكنها تحسين العلاقة الحميمة، ويمكن أن تكون بديلاً عن ممارسة الجنس، أو عندما يكون ذلك ضرورياً، يمكنها المساعدة في تأخير ممارسة الجنس. ومع ذلك، بالنسبة للعديد من الناس، ليست الألعاب هي الأسهل في الشراء.

شرکة6

الموضع 1

كريسندو

Machine Translated by Google

مواضع هذا الفصل ودرجات صعوبتها:
XXXXXالموضع :1انزلق، سالي، انزلق
XXXXXالموضع الثاني: هزه

سواء كان الأمر يتعلق بنقص المعرفة أو نقص الثقة، فإن شراء الألعاب الجنسية قد يكون أمرًا شاقًا مثل محاولة إقران الطعام بالنبيذ المثالي، لكنه قد يكون أيضًا ممتعًا وتعليميًا. بالنسبة لعملائي الذين يرغبون في استكشاف العالم المثير للإكسسوارات الحميمة، أعمل كـ "خبير جنسي"، فأشير إلى اللعبة الجنسية أو قرص الفيديو الرقمي الذي يخدم أي غرض. يمكن أن يكون التسوق لشراء الألعاب الجنسية ممتعًا مثل رحلة الطفولة إلى متجر ألعاب الأطفال، وهناك متاجر معينة أصطحب عملائي إليها لأن هذه الأماكن دافئة وترحيبية وملائمة.

وكما يفعل الأب الذي يعطي أطفاله المال لينفقوه في متجر للحلوى، فقد أصطحب أحد الأزواج إلى متجر فاخر لبيع الملابس الداخلية للبالغين وأسمح لهما بالمغامرة في اتجاهات مختلفة، وأطلب منهما الالتقاء مرة أخرى عند صندوق الدفع بعد خمسة عشر دقيقة لمعرفة من اختار أي عنصر. وفي حالة الأزواج المغايرين جنسياً، تميل الزوجة إلى الاقتراب من صندوق الدفع وهي تحمل قضيباً اصطناعياً، وعادة ما يختار لها زياً أو قطعة من الآلات المهبلية كبيرة الحجم بحيث تبدو وكأنها قادرة على حمل رواد الفضاء إلى الفضاء. وفي العادة، يستمتع الطرفان ويثاران، قبل وقت طويل من خلع أي ملابس!

إن المكان الذي تتسوق فيه لشراء الألعاب الجنسية يشكل فارقًا كبيرًا. فأنا أفضل أن آخذ عملائي إلى مكان يمكنهم فيه رؤية العناصر ولمسها، وهو أمر غير ممكن عند التسوق عبر الإنترنت. فالعديد من تجار التجزئة الكبار الأفضل (انظر الموارد على الصفحة 189)لديهم موظفون مؤهلون لمساعدتك في اتخاذ اختيار مدروس.

من الطبيعي ألا تعرف ماهية شيء ما، أو ما هو مصنوع منه، أو كيفية تنظيفه أو تزييته، أو حتى الفتحة المخصصة له. إذا كانت لديك أسئلة، فابحث عن أحد أعضاء فريق العمل الودودين. وإذا كنت بحاجة إلى توصية، فاسأل أحد البائعين.

Machine Translated by Google

قبل أن تشتري أي شيء من متجر للبالغين أو من موقع على الإنترنت، يجب أن تعرف إجابات العديد من الأسئلة: ما هذا الشيء؟ كيف أقوم بتشغيله؟ كيف يثيرني؟ ما مدى أمان العنصر؟ هل هناك حساسية مرتبطة بالمواد؟ كيف أنظفه؟ كيف أقوم بتزييته؟ أين يجب أن أخزنه؟ ما هي سياسة الإرجاع لدى البائع؟ هل يأتي بأي حجم أصغر من هذا؟ هل يأتي أكبر من هذا؟ ماذا يمكنني أن أفعل به أيضًا؟ هل يمكنني الحصول على واحد يصنع كابتشينو لطيفًا؟

يعتقد معظم الأزواج المغايرين جنسياً في الاستشارات الجنسية أن الألعاب الجنسية مصممة للنساء لاستخدامها على أنفسهن أو للرجال لاستخدامها مع النساء. هذا غير صحيح. هناك العديد من الألعاب، مثل جهاز الاهتزاز، التي يمكنها تحفيز النساء والرجال من الداخل والخارج. وهناك ألعاب أخرى مصممة لإمتاع الرجل. بالنسبة لعملائي الذكور، هناك ألعاب أوصي بها لمساعدتهم على الوصول إلى النشوة الجنسية التي يريدونها، لاستخدامها كأدوات تدريب لممارسة الجنس بشكل أفضل، أو لعيش خيال. في بعض الأحيان، يشتري الرجال والنساء الألعاب لمجرد الاستعراض. يشترونها وينظرون إليها وقد لا يستخدمونها أبدًا، لكن مجرد امتلاكها يجعلهم يشعرون بالجرأة -مثل امتلاك مطبخ مصمم يجعل الناس يشعرون أنهم يستطيعون طهي وجبة شهية على الرغم من أنهم يأكلون في الخارج معظم الوقت.

"من بين المزايا العديدة لاستخدام الألعاب هو أنك تشعر بأن شخصًا ثالثًا قد انضم إلى مغامرتك الجنسية، ولكنك لست مضطرًا إلى توفير منشفة نظيفة إضافية أو تصريح وقوف السيارات لمبنى شقتك."

معلومة مثيرة للاهتمام: قوة جهاز الاهتزاز

على الرغم من أن هذا قد لا ينجح مع الجميع، فإن إحدى الطرق الجيدة لاختبار شدة الاهتزاز هي تشغيل الجهاز بسرعات مختلفة ووضعه على طرف أنفك. إذا شعرت بوخز في بشرتك وجعلتك تضحك تقريبًا، فهذا الجهاز مناسب لك. إذا جعلك تتساءل عما إذا كان موجودًا أم لا، فأعده إلى مكانه. إذا تسبب في اهتزاز رأسك أو نزيف أنفك، فأعده بالتأكيد.

كما يجب ألا تغفل عن العناصر الموجودة في منزلك والتي يمكن أن تخدم غرضين، كلعبة جنسية. فقد أقام عدد لا يحصى من الرجال والنساء علاقات رومانسية مع غسالاتهم (المضبوطة على دورة العصر)، ولدي عدد من العملاء الذين اكتشفوا الإمكانات النشوة الجنسية لمقبض الحلاقة الذي يعمل بالبطارية ــبدون شفرة ــعندما يوضع على البظر والمهبل والعجان (المنطقة الواقعة بين الأعضاء التناسلية والشرج)، والشرج ــمن الداخل والخارج. ومع بطارية جديدة، تنتج هذه المقابض ما يكفي من الاهتزاز لتحفيز أي أنف تقريباً.

Machine Translated by Google

إعداد المسرح

من المهم أن يكون لديك مواد تشحيم متوفرة مع أي لعبة تقريبًا. يمكنك أيضًا استخدام الواقي الذكري مع ألعابك للحفاظ عليها نظيفة. تأكد من أن اختيارك لمواد التشحيم يتفق مع اختيارك للواقي الذكري (إذا كان يحمي لعبتك) أو لعبتك (إذا كنت لا تغطيها). بعض مواد التشحيم قد تتلف الألعاب (البترول سوف يتلف ألعاب اللاتكس ومواد التشحيم المصنوعة من السيليكون سوف تتلف ألعاب السيليكون وفليشلايتس)، لذا كن حريصًا على معرفة مادة التشحيم المناسبة لكل لعبة، وإلا فلن يكون لديك ألعاب، والكثير من مواد التشحيم عديمة الفائدة.

الموضع :1انزلق، سالي، انزلق

كانت الشرائح أو الأكمام القضيبية الرخيصة موجودة منذ عقود من الزمن، وقبل ذلك، كان الرجال يقومون بإدخال قضيبهم في أي شيء رطب أو ضيق: البطيخ، والمراتب، وفطائر اللحم المفروم.

في بعض الأحيان تقترب مني النساء ويرغبن في معرفة كيف يمكنهن إسعادهن أثناء فترة الحيض، أو عندما يشعرن بالتعب، أو عندما لا يثيرهن شركاؤهن، أو عندما يكون القضيب كبيرًا جدًا أو صغيرًا جدًا بالنسبة لهن.

Machine Translated by Google

يمكن أن يكون - Fleshlightالبديل للفم أو المهبل أو المستقيم -هو الحل الذي يساعد الرجال والنساء على الاستمرار في ممارسة الجنس الرائع، من خلال مستويات مختلفة من الشدة والحميمية. يمكن أن يساعد Fleshlightأيضًا النساء على تعلم كيفية وصول شريكهن إلى النشوة الجنسية، خاصة إذا كان لديهن صعوبة في إمساك القضيب بنفس القوة التي يستخدمها شريكهن الذكر. أخيرًا، في أوقات المرض والضعف، يمكن أن يكون Fleshlightبديلاً للجنس عندما يحتاج شخص ما إلى بعض الوقت للنقاهة. لجعل Fleshlightيبدو أكثر واقعية، من المهم أن تقوم بتمرير الماء الساخن من خلاله -ليس حارقًا، ولكن أكثر دفئًا من درجة حرارة الجسم.

ثم عندما يقوم بتزييته ويدخل، سيكون هناك دفء ورطوبة واقعية.

الموضع 1

استلقي في وضع مريح وفي الوضع الذي ترغبين في ممارسة الجنس فيه. تذكري: هذا هو المكان الذي يمكن أن يكون 💣 فيه الاستمناء متعة وممارسة.

Machine Translated by Google

لأن مصدر متعته بين يديك، يمكنك أن تكوني أينما تريدين، أو يمكنك أن تسأليه أين يود أن تكوني. ربما يريدك أن تركبيه على ساقيه أو صدره. ربما يريدك أن تجلسي على وجهه.

تأكد من أن قضيبك Fleshlightومشحمان جيدًا، ولكن تذكر أنه على الرغم من أنه يمكنك دائمًا إضافة المزيد من مواد التشحيم، فمن الصعب إزالة أي فائض.

قم بتدليك قضيبه، إذا لم يكن صلبًا بالفعل. بمجرد أن يصبح صلبًا، يمكنك تمرير Fleshlightفوقه. يمكن أن تكون بعض الموديلات ضيقة جدًا، لذا خذ وقتك.

إذا كنت تريد تعليم شريكتك كيفية إسعادك، فسوف تحتاج إلى تعليمها مدى الارتفاع والانخفاض والسرعة التي يجب أن تؤدي بها ضرباتها.

ربما يمكنك وضع يديك فوق يديها والقيام بذلك معًا.

إذا أراد أن يتولى حركة رفع وخفض الكم، يمكنك أن تسأليه عما إذا كان هناك دور آخر يمكنك القيام به. إذا كنت عارية، وإذا لم يكن يستخدم كلتا يديه، فربما يمكنه تحفيزك أثناء استمتاعه بفليشلايت. ستحتاجين أيضًا إلى تحديد ما إذا كان الكم سيعمل كمداعبة جنسية أم كمصدر لهزته الجنسية. إذا كان سيوصله إلى النشوة الجنسية، فقد يتعين عليك الانتظار حتى يتعافى من الوضع التالي.

على الرغم من وجود شخصين في هذا الوضع، فهناك أربع مجموعات حركة محتملة يمكنك تجربتها عند استخدام .Fleshlightأولاً، يمكن أن يظل Fleshlightثابتًا، ويمكنه الدفع فيه؛ وهذه هي الطريقة التي يمارس بها معظم الرجال الجنس في وضع التبشير. ثانيًا، يمكنه أن يظل ثابتًا، ويمكن تحريك Fleshlightلأعلى ولأسفل؛ وهذه هي الطريقة التي يمارس بها معظم الرجال الاستمناء وهي الحركة الشائعة للمرأة في الأعلى أو ممارسة الجنس في أرجوحة أو أرجوحة شبكية. ثالثًا، يتحرك كلا الشريكين في اتجاهين متعاكسين، وهو أمر شائع أثناء الدخول الخلفي أثناء الوقوف وأحيانًا في وضع التبشير. أخيرًا، هناك مزيج من الثلاثة المذكورة أعلاه.

Machine Translated by Google

لاحظ أيضًا: بالنسبة للعديد من الرجال، فإن هزة الجماع باستخدام Fleshlightتكون أكثر شدة من التحفيز اليدوي وحده، ويحتاجون إلى وقت إضافي للاستعداد لمزيد من الجنس. وبالتالي، لا يوجد وضع انتقالي في هذا الفصل حيث قد لا يتمكن الرجل من التقدم إلى الوضع التالي.

الموضع :2هزها

هناك اتجاهان شائعان في عالم الإباحية (حتى أن غير نجوم الأفلام الإباحية يتحدثون عنهما) وهما الاختراق المهبلي المزدوج، حيث يدخل قضيبان في مهبل واحد، والاختراق المزدوج، حيث تستمتع المرأة بقضيب واحد في مهبلها وآخر في مؤخرتها. ولسلامة وصحة الشخص، لا يشعر كثير من الناس بالراحة في وجود قضيب ثانٍ في غرفة نومهم -من هو الرجل وما مدى أمانه؟ -ناهيك عن وضعه جنبًا إلى جنب في مهبل المرأة. وهنا يأتي دور القضيب الاصطناعي أو جهاز الاهتزاز لتحقيق الخيال.

♂ انتقل إلى الكرسي حتى تتمكن من الاعتماد عليك.

♀ انحنِ للخلف باتجاهه بحيث ينزل مهبلك على قضيبه. إذا كنت تستخدمين جهاز اهتزاز، قومي بتشغيله ووضعه على البظر.

♂ استرخي واشعري بالاهتزازات التي تمر عبر مهبلها وداخل قضيبك. إذا كان جهاز الاهتزاز سينضم إليك كشريك ذكر ثانٍ للاختراق المزدوج، فاتركي مساحة للقضيب الوهمي من خلال التبديل إلى وضع يتيح لك أو للعبة الوصول إلى فتحة الشرج: الدخول من الخلف أو وضع المرأة في الأعلى.

♀ كن حذرًا: قد يؤدي وضع جهاز اهتزاز بجوار قضيبه إلى تسريع وصوله إلى النشوة. إذا كنت بحاجة إلى إبطاء الأمور، يمكنك وضع جهاز الاهتزاز على ثدييك أو البظر بدلاً من ذلك. يمكنك أيضًا تقليل السرعة.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

كريسندو

كريسندو

لجعل خيال الشريك الثالث أكثر واقعية، ضع في اعتبارك الترقيات التالية:

♂ وصف ما يفعله الشخص الثالث لها.

♀ تحدث عن ما يفعله الشخص الثالث معه.

Machine Translated by Google

دعها تتولى الأمر وراقب كيف تستخدم جهاز الاهتزاز على نفسها. غالبًا ما يفاجأ الرجال بالطريقة التي تستخدم بها النساء أجهزة الاهتزاز على أنفسهن مقارنة بالطريقة التي يستخدمها الرجال مع النساء. تفضل العديد من النساء تحفيز الأعضاء التناسلية الخارجية -تل العانة، والبظر، والشفتين المهبليتين، والعجان، والثلث الأول من المهبل. يميل الرجال إلى الاعتقاد بأن القضيب الاصطناعي أو جهاز الاهتزاز، بسبب شكله، مخصص أكثر للدفع والاختراق العميق.

أخيرًا، في المرة القادمة التي تقرر فيها مشاهدة أحد أقراص الفيديو الرقمية الإباحية كجزء من ممارسة الجنس، انظر كيف يمكن لألعابك أن تساعدك على تكييف أو إعادة إنشاء ما تراه على الشاشة، سواء كان ذلك رياضيًا يمارس الجنس مع مشجعتين أو رياضيًا مع مشجعة واحدة ورجل. مع الألعاب المناسبة -والخيال النشط -فإن الاحتمالات المثيرة لا حصر لها

. . .

برافو! برافو!

يمكن أن تساعد الألعاب أي شخص على التمتع بحياة جنسية أفضل إذا كنت تعرف حدودها -بعضها لا يمكن غمره تحت الماء، وبعضها يتطلب مواد تشحيم خاصة، وبعضها قد يتسبب في إيقافك عند أمن المطار -وإذا فتحت عقلك وفتحاتك لإمكاناتها اللامحدودة للمتعة والخيال.

إذا شعرت أن صندوق الألعاب الجنسية الخاص بك يبدو فارغًا أو يحتاج إلى تحديث، فتوجه إلى متجر الألعاب الجنسية المحلي واختر بعض العناصر. يمكن للرجال والنساء إبهار شركائهم من خلال امتلاك مجموعة متنوعة من الألعاب الجنسية والمعرفة بها. وتذكر: قد يكون عقلك متسخًا، لكن ألعابك يجب أن تظل نظيفة.

"اتصل بمتجر الألعاب المحلي واسأله عن الأحداث التي يخططون لها في الأشهر المقبلة. قد تكون هناك ليلة "السيدات" أو "ليلة الرجال" أو ليلة "الزوار الجدد للمتجر". إحدى نزهاتي المفضلة هي استضافة حدث يسمى "ألعاب للأولاد" في متجر ألعاب راقي."

Machine Translated by Google

حركة 7

القراءة البصرية: الحركات غير التقليدية التي تعزيز العلاقة الحميمة

إن ممارسة الجنس تشبه مقابلة العمل: فبعض الناس يبذلون قصارى جهدهم في إطار جماعي، وبعضهم يفضل ممارسة الجنس عبر الهاتف، ويفضل أغلبهم أن يتم ذلك وجهاً لوجه. وكما يقول المثل: "الروح التي تستطيع التحدث بعينيها تستطيع أيضاً أن تقبّل بنظرة"، ويفضل العديد من الأزواج المعبرين وضعيات الجنس التي تلتقي فيها العينان، مثل وضعية المبشر الكلاسيكي، لأنها توفر الحميمية والقبلات العميقة والتحفيز المباشر للبظر ومداعبة الحلمات. ومع ذلك، فإن الخيارات التي لا حصر لها، مثل الوضعين اللذين تناولناهما في هذا الفصل ــ والدراجة المائية الإضافية ــ تشجع أيضاً على التقارب الجسدي والانسجام الجنسي والرضا المتبادل.

حركة 7

الموضع 1

الموضع 2

Machine Translated by Google

الموضع 3

موقف إضافي

مواضع هذا الفصل ودرجات صعوبتها:

Machine Translated by Google

XXXXXالموضع :1بطانية الحميمية
XXXXXالموضع :2الانتقال

XXXXXالموضع الثالث: المبشر المتدين
XXXXXموقع إضافي: الزلاجة النفاثة

بعد ممارسة الجنس عن طريق النظر إلى العينين والتي تروق للحواس الخمس ـ في هذه الحالة، الاستحمام الرومانسي المخطط له جيداً ـ فإن هذه الوضعيات التي تجعل ظهرك إلى صدرك يمنحك شعوراً بالرضا والقرب دون بذل الجهد المطلوب في بعض الأوضاع الأخرى. وهناك ميزة أخرى تنبع من تشريحك: لأن قضيبه سوف يقوم بضربات قصيرة وضحلة (مثالية لتأخير قذفه)، ولأن مهبلها يحتوي على معظم نهاياته العصبية في الثلث الخارجي (المناسب لوصولها إلى النشوة الجنسية)، فإن الفيزياء التي تحكم هذه الأوضاع تزيد من مدة ومتعة ممارسة الحب من خلال التركيز على هذا الثلث الخارجي.

أخيرًا، وبقدر ما قد تكون هذه الوضعيات ممتعة في حد ذاتها، فإن الأزواج سيجدون أنهم يتوقون إلى ممارسة الجنس وجهًا لوجه وأعينهم مفتوحة على مصراعيها، وهو ما سيبدو وكأنه تجربة جديدة بعد قضاء عدة لقاءات مخصصة لإتقان الحركات في هذا الفصل.

إعداد المسرح

إن خلق بيئة رومانسية وعملية لممارسة الجنس من البطن إلى العمود الفقري يتطلب أمرين قبل كل شيء: الراحة والقرب. تبدأ الراحة بملاءات ناعمة ونظيفة توضع فوق مرتبة مريحة، لذا يرجى تجنب الأسرة المائية، إذا أمكن، أو أي سطح لا يوفر الدعم الكافي. تتطلب العلاقة الصحية أساسًا متينًا؛ أما ممارسة الجنس على ركبتيك أو بطنك فلا تتطلب ذلك.

إن "البقعة الرطبة" المزعجة التي لا مفر منها تسبب الإزعاج لبعض الأزواج. ولأجلهم، أوصي بوضع طبقات من المناشف السميكة الماصة فوق الملاءة السفلية للحفاظ على جفاف السرير والجسدين، ومنع أي شجار حول من ينام على الجانب الجاف، ولجعل السطح أكثر نعومة.

اضبطي المزاج بإضاءة خافتة وفيرة. إذا كنت تبحثين عن الرومانسية والحميمية، مارسي الحب في مكان يمكنكما فيه رؤية بعضكما البعض. توفر المدفأة والشموع والفوانيس ومشاعل التيكي ظلالاً وضوءًا راقصين، لتذكيرك بأن الجنس هو طاقة متحركة. إذا كنت تستخدمين الشموع، فاختاري الأنواع غير المعطرة؛ فرائحة جسدين نظيفين يجب أن تنبعث منها روائح حسية كافية لأي شخص. من أجل السلامة من الحرائق (كم مرة نمنا والشموع مشتعلة، بعد أن خفت شعلة الجنس؟)، ابحثي عن حفنة من الشموع المحاكية التي تعمل بالبطارية، وضعيها في جميع أنحاء الغرفة.

منذ أكثر من عقد من الزمان، بصفتي مشرفًا على حفل التخرج لأعضاء هيئة التدريس في المدرسة الثانوية

Machine Translated by Google

في مكان عملي، لاحظت شيئًا صادمًا: طلاب من جنسين مختلفين يرقصون على طريقة الكلب (الدخول من الخلف). كانت الفتيات الشابات المثيرات يتحدثن مع بعضهن البعض، وكان الشباب المثارون ينظرون إلى ساعاتهم أو يتبادلون إشارات الإعجاب، لكنهم لم يهمسوا بكلمات الحب في آذان من يواعدونهم، ولم يتواصلوا مع شركائهم عبر جدران قاعة الرقص ذات المرايا. لا ترتكبوا خطأهم. أعيدوا المرايا إلى غرفة النوم؛ فهي لم تعد مخصصة فقط للفنادق التي لا يُخبر أحد عنها. بغض النظر عن الوضع الجنسي -الدخول من الخلف أو التبشيري -ستجد أن وضع المرايا في جميع أنحاء الغرفة سيكشف ما لا تستطيع خط رؤيتك المباشر أن يكشفه، ما لم تكن مصاص دماء بالطبع. ولكن أين تضع هذه المرايا؟ على الرغم من أن معظمنا لديه غرفة نوم ذات أربعة جوانب، إلا أنني أفضل أن أفكر في العيش في مثمن، وسأضع المرايا على الكراسي في الزوايا، أو على الأريكة، أو على ارتفاعات مختلفة. أجسادنا ثلاثية الأبعاد، لذا ينبغي أن تعكس مرايانا ذلك. وسواء كنت من محبي الفضوليين أو من محبي الاستعراض، فإن المرايا ستسمح لك بالرؤية والظهور.

الإحماء: أمطرهم بالحب (والنظرات)

تعتمد العلاقة الجنسية والعلاقات على التوازن، وما يفتقر إليه الفعل الجنسي المعين، يمكن أن يعوضه اللعب الجنسي واللمسة الفردية. ولأن الأوضاع المذكورة في هذا الفصل تحد من الاتصال البصري الثابت، فسوف يحتاج كل منكما إلى تبادل الكثير من النظرات الغرامية قبل ممارسة الجنس. لذا، أثناء ممارسة الجنس، سوف يشعر الزوجان بالدفء والرطوبة في الحمام. ومثل المشروبات الكحولية أو النبيذ أو المشروبات الهضمية في المطاعم الفاخرة، يمكن الاستحمام قبل وأثناء وبعد ممارسة الجنس. استحم قبل ممارسة الجنس، لأن الماء المتدفق يحفز وينشط وينظف، ثم استحم بعد ذلك، لأن النقع يهدئ ويريح وينظف أيضًا.

في بعض الأحيان تحتاج إلى الاستحمام السريع والخروج من المنزل.
ليس هذا هو هدفنا هنا. الاستحمام الجنسي، برائحته المثيرة، ومياهه الدافئة، وبخاره، وملمسه الرقيق، يتبع خمس نقاط رئيسية تساعدنا على التطهير قبل أن نستعد للاتساخ.

.1الشم •تسوقوا معًا لاختيار الصابون والشامبو والبلسم وزيوت البشرة الطبيعية التي تستمتعون بها معًا. أيقظوا جسدكم بخلاصات إكليل الجبل أو النعناع أو الريحان أو الحمضيات. (فقط تأكدوا من تخفيف الزيوت قبل استخدامها).

.2اللمس •ضع مناشفك في المجفف لتسخينها. هذا الفعل البسيط يعني أنك مهتم.

Machine Translated by Google

•ابحث عن درجة حرارة الماء التي تناسبكما.

•اغسل شريكك وانتبه بشكل خاص إلى الأجزاء التي تخطط للعقها ومداعبتها، بالإضافة إلى الأجزاء التي تريد اكتشافها واستكشافها.

انسى مصطلح "المداعبة"، والذي يعني أي فعل يسبق فعل آخر؛ فكر بدلاً من ذلك في "التنبؤ"، والذي يحمل تلميحات مثيرة لما سيأتي بعد ذلك.

.3نظف

•طبق معيار "الجودة الكافية" على نظافتك. اترك الماء وتوقعاتك تعملان بسحرهما، وستبدوان رائعين فور الانتهاء من الاستحمام.

•اغسل شعرها بالشامبو. افرك ظهره. دلك كتفيها. احتضنها وقبّلها تحت الماء الجاري. استخدم رأس الدش المحمول على نفسك وعلى بعضكما البعض (ولكن من أجل سلامتها، لا تضخ الماء إلى فرجها أبدًا).

•جهزوا أنفسكم الآن للاستمتاع في الفراش لاحقًا. احلقوا ذقنكم واستخدموا مقشر الجسم المصنوع من ملح البحر أو السكر -مباشرة من مطبخكم لتوفير الوقت والمال -للحصول على بشرة متوهجة ستعجبون بها في المرايا. وكعلامة على الثقة في شريك حياتك، اسمحوا له أو لها بالقيام ببعض العناية الشخصية.

.4التواصل •نظرًا لأن معظم الحمامات تحتوي على فوهة واحدة فقط، فسوف يتعين على كل منكما أن يطلب قضاء بعض الوقت تحت الماء، لذا تبادلا العطاء والأخذ بحرية. إن المشاركة في الحمام بمثابة مقدمة لتبادل متساوٍ في السرير.

•لا تتحدث فقط عما تشعر به جيدًا، أو ما يدغدغك، أو ما يؤلمك أو حساسك، بل تحدث أيضًا عما تريد أن تفعله مع شريكك لاحقًا في السرير.

•اجعل الشخص الآخر يشعر بالجاذبية من خلال مدح أجزاء الجسم الأخرى غير الثديين والعضلات الصدرية والقضيب والأرداف. عادةً ما تكون العيون والابتسامات

Machine Translated by Google

قد تكون مدحًا، لكن هذا لا يعني أنه يجب عليك تجاهلها. تحدث عن جزء من الجسم من حيث شعورك: "ذراعيك تجعلني أذوب عندما تحتضنني" أو "أحب النوم ليلاً على رائحة شعرك".

•دع صوتك يتولى زمام الأمور عندما يكون هناك انقطاع في التواصل البصري، على سبيل المثال عندما تدير ظهرك لشطف نفسك.

•على ظهرها، تتبع بإصبعك الرسائل التي يتعين عليها تخمينها، أو العب لعبة "أنا أتجسس" بأجزاء الجسم. "أنا أتجسس بعيني الصغيرة على شيء أود أن ".___ذكّر نفسك بأن ممارسة الجنس يجب أن تكون مرحة.

.5استكشفي •افحصي أجسادكما دون البحث عن العيوب. كيف تبدو عضلات ساقيه بين يديك؟ لاحظي كيف تبدو ملائكية بدون مكياج. ما هي الأماكن في جسده التي يمكنك لمسها والتي ستثير قشعريرة وضحكات؟

•استفيدي من الأجزاء "المتسخة" التي تم تنظيفها حديثًا. إذا كنت ترغبين في لعق أو مص شيء ما، فهذا هو الوقت المناسب للقيام بذلك. سواء كان ذلك أصابع قدميها، أو مؤخرته، أو تحت إبطيك، وهي كلها مناطق مثيرة ومليئة بالنهايات العصبية، اتركي الصابون والماء يمران أولاً، ثم بعد ذلك فمك. في النهاية لن تقتصر هذه الأفعال الساخنة على الحمام أو الدش. على العكس من ذلك، سيقول شريكك وهو يزحف مبللاً في السرير، "عزيزتي، أردت فقط أن تعلمي أنني غسلت كل شيء. كل شيء".

•جففوا بعضكم البعض، بنفس المودة والفضول الذي غسلتم به، ثم داعبوا، وداعبو، وقبلوا بعضكم البعض أثناء وصولكم إلى السرير.

Machine Translated by Google

الموضع 1

الموضع :1بطانية الحميمية

سواء كان ذلك من الشركاء السابقين أو العملاء الحاليين أو العارضات اللاتي ساعدن في جعل هذا الكتاب جميلاً للغاية، فقد قيل لي إن هذا الوضع يوفر الدفء والأمان والقرب على عكس أي وضع آخر. الحركات بطيئة وسطحية، كلمتان تعرف الآن أنهما تجذبان الثلث الأول من مهبلها. سيتزامن تنفسكما، وحتى ضربات القلب معروفة بأنها تتطابق في هذا الوضع.

نظرًا لأن العينين لا تستطيعان الاتصال في هذا الوضع، فإن اليدين والجسم يعملان كبديلين لإنشاء الاتصال بين العقل والجسم. بعد القراءة عن الحركة التاسعة في الصفحة 122، يمكنك تكييف كلا الوضعين لممارسة الجنس الشرجي أيضًا.

استلقي على بطنك، مع وضع وسادة صغيرة أسفل بطنك. هذا يرفع وركيك، مما يسهل عليه الاختراق. كما يضعك في وضع يسمى اللوردوز: وهو وضع مقوس في أسفل الظهر يستخدمه الرئيسيات الأعلى مستوى كـ "نشرة شاملة" للقضيب.

Machine Translated by Google

♂ استخدم زيت تدليك خفيفًا وطبيعيًا، وباستخدام راحتي يد مسطحتين ولطيفتين، ضع طبقة رقيقة جدًا على ظهرها وظهر ساقيها وذراعيها. ابدأ دائمًا بالأجزاء الأقل إثارة في الجسم ثم انتقل إلى الأجزاء الأكثر إثارة، واترك القضيب والمهبل أو البظر والقضيب في النهاية.

♀ دع عقلك يتجول بينما يلامسه بالزيت. كن منتبهًا لأفكارك وانظر إلى أين تقودك -دع كل شيء يثيرك.

♂ قم بتنويع ضرباتك، مع تحريك يديك لأعلى ساقيها باتجاه فرجها.
قم بمداعبة شفتيها الخارجيتين بأصابعك، ودعهما تتسلل إلى طيات شفتي فرجها.

♀ ادفعي منطقة العانة باتجاه الأرض، إذا كان السطح الموجود أسفلك صلبًا. إذا لم يكن هناك ضغط كافٍ أسفلك، ضعي يدك غير المسيطرة فوق يدك المسيطرة، وحركيهما تحتك بحيث تكون كعبا راحتي يديك مقابل منطقة العانة. يجب أن تجد أصابعك نفسها مقابل شفتيك الداخلية والخارجية.

♂ اخترق مهبلها بإصبعك الأوسط وحفز مؤخرتها بإبهامك، كما لو كنت تمسك بكرة بولينج. افتح عقلك: اللعب بالمؤخرات يسحر الأعصاب الموجودة هناك، وهذا ينطبق عليك أيضًا. إذا كانت لديك يد إضافية، فلامس مؤخرتك أو حلماتك أو عضلات بطنك -كل هذا لجعل قضيبك أكثر صلابة.

♀ دعي أصابعك تغوص في طيات الفرج الدافئة والرطبة، بينما تضغطين على الأرض أو يدك. إذا كنت بحاجة إلى الوصول بشكل أفضل إلى مهبلك، فقومي بشد عضلات مؤخرتك، وسوف يرتفع حوضك بما يكفي لإعادة وضع يديك وأصابعك.

♂ اداعب نفسك، إذا لم تكن صلبًا بالفعل. استعد لاختراقها، سواء كان ذلك يعني استخدام مواد التشحيم أو الواقي الذكري أو التحفيز الشرجي على نفسك أو عليها.

Machine Translated by Google

قومي بمحاذاة إصبعك الأوسط غير المسيطر مع إصبعك الأوسط الآخر، بحيث يصبح كعب راحة يدك المسيطرة الآن بالقرب من سرتك، وتستقر أصابعك المسيطرة على البظر (المعزز بكعب راحة يدك الأخرى)، ويمكن ليدك غير المسيطرة تحفيز بقية مهبلك. ما لم تكن أصابعك طويلة، فإن فرصة تحفيز مؤخرتك بنفسك ضئيلة، ولكن يمكنك دائمًا أن تطلبي من شريكك ذلك.

انحن للأمام وأنت على ركبتيك. إذا كنت قويًا بما يكفي ويحتاج قضيبك إلى الإقناع حتى يصل إلى مرحلة الاختراق، ضع يدك غير المسيطرة على نفس جانب ضلوعها (يسارك إلى جانبها الأيسر، أو العكس بالنسبة للأشخاص الذين يستخدمون أيديهم اليسرى). استخدم يدك المسيطرة لتوجيه قضيبك إلى داخل مهبلها المرتفع. (إذا كان ظهرك ضعيفًا أو تحمل وزنًا إضافيًا، ضع ذراعيك على الجانب الخارجي من ضلوعها. حرك جسمك لأعلى، حتى يدخل قضيبك المنتصب فيها.)

احصل على الانسجام الجنسي عن طريق خفض الجزء العلوي من جسمك عليها ببطء.
اضغط ببطنك على عمودها الفقري واربط أصابعك بأصابعها. اطمئن عليها وادعها لتطمئن عليك. عدّل وضعيتك حسب الحاجة لمزيد من المتعة وتقليل الضغط على الجسم.

اشعر به يندمج مع جسدك، بوصة بوصة، وهو يستقر عليك.

بعد بضع ضربات، استندي على ساعديك للتأكد من أن كليكما مبلل ومزيت جيدًا ومتناغم. ابقي هناك واستمتعي بحركات دخول وخروج قضيبه غير المستعجلة.

قم باختراقات بطيئة وسطحية بأسفل ظهرك لتوفير قوة ذراعك. يمكنك أيضًا أن تستند على ساعديك أو يديك لمزيد من التنوع. يفرك قضيبك الجزء الأمامي العلوي من مهبلها، وتثير كراتك شفتيها الداخلية والخارجية. تخيل أنك تذوب داخلها ثم من خلالها. تذكر: يحتوي الثلث الأول من مهبلها على الأعصاب التي تستجيب للفرك، لذا لا يلزم أن تكون اختراقاتك عميقة أو سريعة.

Machine Translated by Google

كن بمثابة بطانية حميمية لها.

استغل المرايا عندما لا تتمكن من رؤية بعضكما البعض بشكل مباشر، ولفت انتباهكما إلى شيء مثير بشكل خاص. هذا يعيد التركيز إلى كل منكما.

Machine Translated by Google

الموضع 2

الموضع :2الانتقال

يتطلب وضع الظهر إلى الصدر التالي أن تكونا على ركبتيكما، ويستمر في الضربات القصيرة، ويسمح له بتحفيز ثدييها وبظرها.
للانتقال إلى الوضع التالي، تتولى هي القيادة.

اسحب ركبتيك نحو صدرك، بينما تبتعد عنه وتعيد وضع نفسك على بطنك أو ساعديك.

Machine Translated by Google

ضع يديك على الدعامة أمامك -لوح رأس السرير أو قطعة أثاث أخرى -وادعم نفسك. إذا وجدت أنك لا تحتاج إلى كلتا يديك للدعم، فاستخدم إحداهما لزيادة حماسك.

مع حركة مثيرة للرأس، أخبريه أنك مستعدة لمزيد من الجنس.

ارفع نفسك على ركبتيك ثم إلى الأمام، بعد أن تتحرك للأمام بعيدًا عن قضيبك. ضع يديك تحت حوضها، واسحب نفسك إليها، وليس هي إليك، حتى تتمكن من الجلوس على ركبتيك المثنيتين لاحقًا. يجب أن يكون ظهركما متوازيين مع بعضهما البعض ومع الأرض.

ستكون ساقيك داخل ساقيها، بينما تخفض صدرك إلى ظهرها.

استمر في ممارسة الحب في هذا الوضع، ويجب على كل منكما أن يسعى جاهداً للحفاظ على عمودها الفقري إلى صدره، بحيث يكون لديكما أكبر عدد ممكن من نقاط الاتصال الحميمة.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

الموضع 3

"العلاقة الحميمة هي الانفتاح، لذا لا تخف من مشاركة تلك النشوات الجنسية مع شريك حياتك، أو جيرانك، أو العالم.

الموقف الثالث: المبشر المتدين

يعطي المبشر المتدين معنى جديدًا لوجود "كرسي الحب". حيث تكون أجساد الزوجين قريبة من بعضها البعض من أجل الحميمية؛ وينخرط ذكره وفرجها في رقصة رومانسية بطيئة؛ وتكون الأيدي الأربعة حرة في مداعبة واللعب بأي من أجزاء الجسم غير الملامسة وغير المحفزة.

♂ ارجع إلى كعبيك، بينما تقرب ركبتيك من بعضهما لتشكل حضنك الفاخر.

♀ اجلس على ظهره أو بجواره. يمكن ليدك -أو يده- أن تساعد في توجيه قضيبه إلى داخلك مرة أخرى. بمجرد أن يدخل داخلك، مد يدك للخلف وأمسك بذراعيه أو خصره، أو إذا شعرت بالتوازن، فلامسي البظر أو الثديين أو أي جزء من جسمك.

Machine Translated by Google

جسدك يتوق إلى الاهتمام.

- ♂ استمر في اختراقها، مع وضع صدرك على ظهرها. لديك يدان حرتان لتحفيز واستكشاف جسدها وجسدك.

- ♂ ضع فمك على أذنها لتقبيلها، أو همسة، أو اقتراح، أو بعض الكلمات الرومانسية. قم بإثارة عقلها كما تفعل مع جسدها للوصول إلى النشوة الجنسية في جميع أنحاء الجسم.

- ♀ استخدم كلماتك وجسدك لتوجيهه إلى حيث تريده وتحتاجه.
استمتعوا بالوقت الذي تقضونه معًا، وعندما تأتين، تعالي بصوت مرتفع حتى يتردد صداه على الحائط أمامك.

Machine Translated by Google

موقف إضافي

كريسندو

وظيفة إضافية: الزلاجة النفاثة

بعد الوصول إلى هذه الحركة السابعة، قد يكون أحدكما أو كلاكما مستعدًا لتسليم نشوتك لشريكك. بناءً على هذا الافتراض، اتبع هذه التعليمات للحصول على تجربة مرضية للطرفين من خلال تحويل المبشر المتدين إلى تجربة مجزية جنسيًا في قيود خفيفة -بدون قيود أو أحزمة.

Machine Translated by Google

♂ حتى تخبرك بأنها مستعدة، توقف عن الدفع. فبالنسبة لما يجب عليها القيام به، فإن دفعك لها سوف يجعلها تفقد توازنها.

♀ انحنى إلى الأمام وضع ذراعيك خلفك، كما لو كان على وشك تكبيلك.

♂ أمسك معصميها، واحد في كل يد، واستأنف الدفع. يمكنك أيضًا قفل أحد المرفقين أو كليهما، لتقصير اللجام. سيبدو الوضع مثل دراجة مائية، ولكن ركوبها أكثر متعة. لا توفر سوى قدر الضغط الذي تدعو إليه. لا ينبغي أن يسبب هذا ألمًا في كتفيها أو مرفقيها أو معصميها أو ظهرها. بدلاً من ذلك، يجب أن يسمح لها بالسقوط للأمام -أو للخلف تجاهك - دون فقدان توازنها.

♂♀ سوف يحتاج كلاكما إلى التواصل أثناء هذا الوضع حيث لن يكون لدى أي منكما يد حرة لتقديم تحفيز إضافي، ومع ذلك فإن هذا الوضع يمكن أن يوفر لكما هزة الجماع التناسلية الرائعة.

برافو! برافو!

عندما ينحني للأمام نحوها، يمكنه مداعبة ثدييها وشعرها ووجهها ووركيها وكتفيها ورقبتها. القبلات اللطيفة أعلى عمودها الفقري أو خلف أذنها جميلة. يمكنه تدليك ظهرها أو مداعبة فخذيها وأردافها. يمكنها مد ذراعيها للخلف لمداعبته، وبلف جسدها وإمالة رأسها، يمكنهما التقبيل. إذا لم يكن لديها المزيد من الطاقة لدورة أخرى من ممارسة الحب، استرخي مرة أخرى في وضع الملعقة الكلاسيكي. تصبح ذراعيه وسادتها ولحافها؛ يصبح ظهرها بطانيته. يمكنها مد يدها فوقه وخلفه، لتقريبهما.

ابحث عن مستوى حديث بين نبرة المحادثة والهمس. اسأل شريكك عما يشعر به، واستمر في استكشاف أجسادكما، ولا تخف من لمس نفسك. مع تدفق هرمونات العناق بعد الجماع، استسلما للرغبة في العناق، أو النعاس، أو الدردشة، أو البقاء ساكنين تمامًا. يمكنكما الالتفات نحو بعضكما البعض للتقبيل أو التحدث، أو تكرار أو بدء شيء ما من فصل آخر.

دعونا نواجه الأمر: عندما يتعلق الأمر بتحديد الموقف الأكثر رومانسية،
نحن لا نرى الأمور بشكل متطابق دائما.

Machine Translated by Google

حركة 8

بناء فرقة إيروتيكية: تحقيق هزات الجماع المختلطة

مع تزايد الطابع الطبي للجنس البشري، رأينا تعريفًا لما يشكل هزة الجماع يقتصر على بعض الصيغ التي تبدو على هذا النحو: جزء الجسم ×الوقت تحت التحفيز =هزة الجماع. لم أكن جيدًا أبدًا في هذا النوع من الرياضيات، ولهذا السبب أدعم العملاء في الحصول على هزات الجماع المختلطة. تعمل هزات الجماع المختلطة مثل لعبة "ربط النقاط" حيث تكون مناطقنا المثيرة هي النقاط. تقليديًا، يمكن أن تكون هزات الجماع المختلطة للنساء مزيجًا مزدوجًا من المحفزات البظرية والمهبلية. ولكن ماذا لو كانت المرأة قادرة على الحصول على هزة الجماع من خلال دغدغة بظرها ولحس مرفقها؟ في عالمي، هذا هو هزة الجماع المختلطة -التي تنطوي على مناطق مثيرة للفرد في استجابة جنسية "ربط النقاط" في الجسم بالكامل.

حركة 8

Machine Translated by Google

الموضع 2

مواضع هذا الفصل ودرجات صعوبتها:

XXXXXالموضع :1أعواد البريتزل

XXXXXالموضع :2الانتقال

XXXXXالموضع :3الالتواء والصراخ

في "البدء"، تعلمت أين توجد مناطقك المثيرة (وتذكر أنها ستتغير بمرور الوقت). في الحركة الأولى، تعلمت

Machine Translated by Google

أين يقع شريكك. سيضعك هذا الفصل في مواقف تساعدك أنت وشريكك على رؤية ولمس العديد من المناطق المثيرة التي تثير العديد من الأشخاص، بالإضافة إلى بعض المناطق على جسمك وفي داخله والتي قد تجدها مثيرة أيضًا. والمفتاح هو أن تتواصل مع شريكك حول المناطق التي تثيرك.

إعداد المسرح

ولأن هذا الفصل يعتمد إلى حد كبير على لمس الجسم وتحفيزه، فإن النظافة أمر ضروري. فكر في أخذ حمام حسي، مصحوبًا ببعض الحديث الفاحش أو الهمسات الجنسية، والتي ستزيد من متعة الجماع. ولأن القدمين واليدين متورطتان في ذلك، فإن مانيكير وباديكير -محترفين أم لا -سيكونان في محلهما.

لمساعدتك على خلق أنواع مختلفة من اللمسات ـولكل جزء من الجسم منطقة راحة خاصة به من اللمسات المقبولة ـيمكنك إجراء بحث جنسي في منزلك ورؤية ما يمكنك العثور عليه. ربما قطعة من الحرير أو الساتان أو المخمل. أو ريشة أو، إذا كنت تعانين من الحساسية، شيء ناعم ومثير بنفس القدر. أو وعاء من مكعبات الثلج أو الثلج الذي جمدته بأشكال مختلفة (لا يجوز تناول المصاصات بسبب السكر الذي قد يدخل المهبل، مما قد يؤدي إلى عدوى الخميرة). وهناك أيضًا ألعاب مصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ يمكنك تسخينها في الماء.

يمكنك أن تحتفظ بزيوت التدليك التي تحتوي على العديد من الجواهر الطبيعية. أضف إلى القائمة الموسيقى المفضلة لديك، وعصابة العين، وبعض ربطات العنق القديمة لممارسة الجنس الخفيف أو لفرك جسد شريكك. أعد التعرف على المناطق المثيرة للشهوة الجنسية لدى شريكك وابتكر طرقًا مختلفة لتحفيزها. وإذا كنت لا تتذكرها جميعًا، فاسأل.

تسخين

تتكرر الأنشطة التالية حتى يستمتع كلا الجنسين بمعاملة مماثلة. ولضمان أن يكون الرجل صلبًا قدر الإمكان وجاهزًا لاختراقها، فإنها ستسعده قبل الوضع الأول.

بينما هي مستلقية على بطنها، التقط شيئًا وحركه فوق جسدها، مع الحرص على عدم تفويت أي من مناطقها المثيرة. ربما ريشة فوق مؤخرتها، أو مكعب ثلج في مهبلها، أو قدميها في فمك.

قم بطلاء مناطقها المثيرة بالشوكولاتة المذابة أو المربى المفضل لديك الذي قمت بغمره في البرطمان بالماء الدافئ. افركها بالزيوت العطرية، وارسم وردة على ظهرها وبين ساقيها. عندما تحفز مؤخرتها لفترة كافية، تتدحرج وتدعوك لاستكشاف مقدمتها في

Machine Translated by Google

بنفس الطريقة. ربما تكون معصوبة العينين -بإذنها بالطبع -لتعزيز حواسها الأخرى. إن إزالة أو تقييد إحدى الحواس قد يكون مثيرًا، لكنه قد يكون مخيفًا أيضًا، لذا تأكد من السؤال قبل القيام بذلك.

علاوة على ذلك، كلما قمت بتجربة ما هو أبعد من عالم الجنس التقليدي، فاعرض كلمة آمنة ـكلمة ربما لن تستخدمها أثناء ممارسة الجنس ـتعني التوقف بمجرد نطقها. وبمجرد أن ترسيخ هذا المستوى من الثقة، فإن أحداث المساء قد تبدو أكثر إثارة.

عندما يتم استكشاف مناطقها المثيرة وتحفيزها، وعندما يتفق الطرفان على أنه حان الوقت للمضي قدمًا، فيمكنهما التبديل: يمكنها استكشاف ظهره وأمامه، من الأعلى إلى الأسفل، ومحاولة دمج أكبر عدد ممكن من الدروس السابقة. إذا وجدت نفسك في حيرة وتحتاج إلى أفكار حول كيفية استكشاف جسده وإسعاده، فاستثمر في بعض نرد الجنس (انظر الموارد على الصفحة 189). من خلال التدحرج للحصول على جزء من الجسم على أحد الأجزاء وللنشاط الجنسي على الجزء الآخر، لديك طرق لا حصر لها لإثارة الشرارات.

في النهاية، سيكون مستلقيا على ظهره، مستعدا للوضع التالي، ويجب أن يكون كلاهما مبللاً باللعاب، أو الجليد الذائب، أو سوائل أجسادهما -وهذا الأخير هو الهدف قبل الأخير!

لقمة شهية: الشمع الساخن

يُستخدم الشمع عادةً على ألواح التزلج على الأمواج أو كمساعد لإزالة الشعر، ولكن يُطرح أيضًا في أسئلة العملاء الحريصين على تجربة شيء جديد دون المبالغة. لذا، دون كتابة مقال عن الشمع الساخن، دعني أقدم لك بعض النصائح. أولاً، لتجنب أي تفاعلات حساسية، ابحث عن شموع عديمة الرائحة واللون. بعد ذلك، ستعتمد درجة حرارة الشمع عندما يلامس الجلد على ارتفاع الشمعة: سيشعر الشخص الذي يُقطر الشمع على ظهره من ارتفاع 6بوصات 15)سم) بأنه أكثر سخونة مما لو كان يُقطر من ارتفاع 6أقدام 1.8)متر). لقياس درجة الحرارة، قم بتقطير بعض الشمع على الجزء العلوي من قدمك من ارتفاعات مختلفة. أخيرًا، تجنب أجزاء من جسمك لا تريد أبدًا أن يكون الشمع فيها، مثل الأذنين والعينين. يمكن أن تكون هذه طريقة آمنة لاستكشاف عوالم الألم الخفيف والمتعة الشديدة؛ فقط كن حذرًا من الجزء الآمن . كن حذرًا عند اللعب بالشمع والنار أو قد يحترق شخص ما.

"حاول أن تخلق مزيجًا من الدفء والبرودة. يمكنك أن تلعق جلدها (تكتب الأحرف الأولى من اسمك) ثم تنفخ عليه لتحصل على إحساس بالبرودة."

Machine Translated by Google

الموضع :1أعواد البريتزل

من بعيد، قد يبدو هذا ببساطة مثل وضعية المرأة في الأعلى، ولكن هناك بعض "الالتواءات" التي تكسب هذا الوضع اسمه وخصائصه المثيرة. تكون الدفعات بطيئة وسطحية، والآن أنت تعرف ما يعنيه هذا: إنه يناشد الثلث الأول من مهبلها. كما أنه يترك مساحة كافية للمسات الساق، وتحفيز البظر، ووتيرة فاخرة تسمح لكلا الطرفين بالتركيز على كل ما يحدث.

♀ امتطيه حتى يتمكن من دخولك وأنت فوقه. انحنِ للأمام، مع عودة قدميك نحوه وداخل ساقيه. اضغطي بثدييك على صدره، أو إذا كنت تريدين منه أن يلعقهما، استندي على ساعديك للسماح بسهولة الوصول. ظهرك مكشوف الآن، لذا أخبريه إلى أين تريدين أن تضعي يديه. الهدف هو تزيين أكبر عدد ممكن من المناطق المثيرة لديك.

♂ ضعي كاحليك فوق كاحليها، مما يخلق شكل التواء عيدان البريتزل.

اتبعي توجيهاتها واستخدمي يديك لاستكشاف جسدها بينما تعانق شفتيك بشغف. والمفتاح هنا هو الحفاظ على التوتر على الجانب الداخلي من ساقيها. ومن الجيد أن يكون لديك مرآة فوقك، حيث ستبدو ساقيك -من خصرك إلى قدميك -وكأنها قلب.

Machine Translated by Google

الموضع 1

Machine Translated by Google

الموضع 1

♀ حاولي تدليك ساقيه، مع التوقف للراحة من حين لآخر، أثناء تدليكه. سيخلق الضغط في ساقيك تأثيرًا من الانقباض والانفراج، مما سيفيد مهبلك وقضيبه.

♂ امتص أصابع بعضكما البعض وشحمة أذنيكما، طالما أنكما تجدان ذلك ممتعًا.
بالنسبة للجنس "السمعي"، تأكد من التحدث معها.

♀ ادفعي جسدك نحو جسده وأعلميه بما يمكنه فعله لزيادة متعتك. ربما يمكنك إمساك ذراعيه خلف رأسه، ومحاكاة القيد الخفيف، إذا كان ذلك يثيره. ارفعي ساعديك وعلقي ثدييك بعيدًا عن متناول لسانك. ثم ضعي ذراعيك تحت كتفيه واطلبي منه أن يتدحرج فوقك.

Machine Translated by Google

♂ إذا احتاجت إلى بعض المساعدة في التحفيز الإضافي، قدم لها يدًا أو اثنتين، وستفعل الشيء نفسه عندما تتدحرج.

♀ عندما يكون فوقك، تتكرر العملية، مع التأكد من أن مناطقه المثيرة التي قد يتم تجاهلها -مثل العجان (المساحة بين المستقيم وكيس الصفن) -تحظى بالاهتمام الذي تستحقه. أيضًا، قومي بإغلاق كاحليك فوق كاحليه، حتى يتمكن هو أيضًا من الشعور بلمسة ساق إضافية من البريتزل الملتوي.

♂ إذا احتاجت إلى الاحتكاك (فرك الجسم على الجسم)، فقدم لها ذلك بالطريقة التي طلبتها منك.

♀ لا يوجد حكم، لذلك إذا احتاج إلى إصبع أو بتلة ورد أو مكعب ثلج هنا أو هناك، فامنحيه ما يحتاجه، كما منحكِ إياه، لتحقيق أقصى قدر من المتعة.

♂♀ استمروا في التواصل مع بعضكم البعض، وعندما تكونون مستعدين للتقدم إلى المنصب التالي، أخبروا بعضكم البعض بذلك.

الموضع :2الانتقال

هذا التحول يجهزك للوضع التالي: نسخة السرج الجانبي من راعية البقر.

♀ ضعي يديك في وضع تمرين الضغط. امشي للخلف بحيث تكونين على ركبتيك بين ساقيه؛ فهو لم يعد بداخلك.

♂ قف وتمشي إلى أي جانب منه.

♀ أثناء الاستلقاء على ظهرك، اسحب ساقيك إلى الداخل، بحيث تكون قدميك مسطحتين على السطح. سيبدو الأمر كما لو كنت مستعدًا لتمرين الجلوس، لكن ساقًا واحدة ستمتد لتستقر بشكل مسطح.

Machine Translated by Google

- ضعي ركبة واحدة فوق ساقه المسطحة، واجلسي على قضيبه بحيث تكونين مواجهة لمركز جسمه بزاوية 45إلى 90درجة. يمكنك وضع يديك في أي مكان قد تقعان فيه بشكل طبيعي -ربما على صدره أو ركبته أو كاحله. كما يمكنك توفير التحفيز إذا لم تكوني بحاجة إليهما للدعم.

Machine Translated by Google

الموضع 2

الموضع :3الالتواء والصراخ

الوضع الأخير في هذا الفصل يشجع على الاختراق بشكل أعمق دون دفع، مع توفير اتصال العين بالعين والمتعة التي لا يمكن قياسها.

- ابدأ في تحريك قضيبه لأعلى ولأسفل. إذا كنت بحاجة إلى تحفيز إضافي، فاحصل عليه من خلال الطحن أو باستخدام أي من اليدين الثلاث أو الأربع الحرة.

Machine Translated by Google

♂ استخدم يديك الحرتين لتلبية احتياجاتك الإضافية -لفرك صدرك، أو لمس جسدها أو أي مكان آخر. إذا تم تلبية احتياجاتك، استخدم يديك لمساعدتها على الوصول إلى الذروة. قد تكون هذه هي الحالة التي تتبادل فيها اليدين. قد تكون اليد الأبعد عنك هي الأفضل لتحفيز مؤخرتك، ويمكنك أيضًا إقراضها إحدى يديك.

♀ من خلال حركات بسيطة في الوركين، يمكنك عمل حركة التواء بسيطة، والتي قد تسعدكما. يمكنك أيضًا النزول وتجربة هذا الوضع من الجانب الآخر، خاصة إذا كان قضيبه ينحني إلى جانب معين؛ كل تغيير سوف يفاجئك.

♂♀ نظرًا لصعوبة التقبيل في هذا الوضع، يمكنكما مص أصابع بعضكما البعض بعد التقبيل أو مصها بأنفسكما. الأمر أشبه بمنح شريكك قبلة طويلة المدى!

كريسندو

في هذه المرحلة، ليست هناك حاجة لتغيير الوضعيات، بل زيادة التحفيز. ستتمكن من التحكم في عمق وسرعة الدخول، ولا يزال بإمكانه الدفع لأعلى، إذا كان بحاجة إلى الجمع بين الدفع والمحفزات الأخرى التي يتلقاها من نفسه أو شريكته.

♂ إذا كنت تستمتع بتحفيز القضيب بشكل أكبر، فغيّر سرعة وعمق الدفعات. وإذا كنت بحاجة إلى إثارة إضافية - من خلال اللمس أو البصر أو الشم أو التذوق -فاجعلها تحدث أو اطلب المساعدة في تحقيقها.

♀ فكر في النشوة المختلطة باعتبارها تمرينًا في ربط النقاط. ما النقاط التي لا تزال بحاجة إلى ربطها؟ هل يمكنك القيام بذلك، أم أنك بحاجة إلى طلب المساعدة؟

♂ ركز على نفسك وعلى شريكتك وعلى كليكما. اعمل على تحقيق هزة الجماع المذهلة دون تقصير في حق شريكتك. إذا كنت أول من يبادر، فاسألها كيف يمكنك مساعدتها على الوصول إلى النشوة. أمسك بجزء من جسدها أو أمسك بلعبة.
احصل على كليهما. مهما كان الأمر، قدم يد المساعدة.

Machine Translated by Google

إن الوصول إلى وتجربة النشوة الجنسية المختلطة يمكن أن يترككما مرهقين.
احتضن واستمتع باللحظة. إذا كنت ترغب في البدء من جديد، فافعل ذلك.

برافو! برافو!

إن الوصول إلى النشوة الجنسية في الفراش قد يكون بسيطًا أو صعبًا مثل الجمع بين منطقتين أو أكثر من مناطقك المثيرة للحصول على اندفاع مذهل. لا تحصر نفسك في ما يشكل تعريف شخص آخر للنشوة الجنسية "الحقيقية" أو "الأصيلة".

دع الخبراء يتجادلون حول ما هو "ستراديفاريوس الحقيقي" أو "الأصيل"، ويمكنك تسمية هزات الجماع المختلطة الخاصة بك كما تختبرها. من الآن فصاعدًا، "هزات الجماع الخاصة بك".

"يستمتع بعض الأشخاص بتحفيز أجسادهم عن طريق فم شخص ما، في حين يشعر آخرون بالإثارة عندما يكون فمهم على شخص ما."

Machine Translated by Google

مفتاح أ: اللعب الشرجي للهواة و المهنيين

في مسرحيته "كما تشاء"، يصف شكسبير الجميع بأنهم "لاعبون" لديهم "مخارجهم ومداخلهم". ورغم أنني لا أتفق مع فكرة أن الجميع لاعبون ـوصدقني هنا، فأنا لست من كارهي اللاعبين ـفإنني أعترف بأن مخارجنا قد تكون مداخل في حالة ممارسة الجنس الأفضل. والواقع أن اللعب الشرجي والجماع الشرجي قد يوفران متعة لا تُحصى للرجال والنساء، لأننا نعلم أن الشريكين خُلقا متساويين، وأنهما يتمتعان بحقوق الشرح، وأن كلاً منهما قادر على أن يكون مزوداً أو متلقياً، أو رامياً أو ملتقطاً.

حركة 9

الموضع 1

الموضع 3

Machine Translated by Google

كريسندو

مواضع هذا الفصل ودرجات صعوبتها:
XXXXXالموضع :1عمود رجل الإطفاء
XXXXXالموضع :2الانتقال
XXXXXXالموضع :3المنحدر

على الرغم من الإمكانات التي يوفرها الجنس الشرجي للمتعة والإثارة، سواء لأسباب أو شائعات دينية أو صحية أو ألم مفترض، إلا أن الجنس الشرجي يظل موضوعًا صعبًا للتطرق إليه في العلاقة. لذا قبل أن تبدأ محادثة صحية حول إدخال الجنس الشرجي في غرفة نومك حتى تتمكن من تعلم الاستمتاع بـ "التجمع في الفناء الخلفي"، دعنا نبدد بعض المفاهيم الخاطئة ونناقش كيفية التحدث عن الجنس الشرجي.

إن ممارسة الجنس الشرجي أمر قذر. ورغم أن احتمالات انتشار الجراثيم موجودة ـوهو أمر لا مفر منه، نظراً للتركيب التشريحي للممارسات ـفإنه ينبغي "عدم السماح بدخول أي شخص إلى النفق".
لا يحتوي هذا الجزء من المستقيم على أي نفايات برازية، ولكن يمكن أن يساعد الدش الشرجي أو الحقنة الشرجية في تخفيف مخاوف الزوجين. من المهم أيضًا استخدام الواقي الذكري قدر الإمكان، وعلى الرغم مما قد تكون شاهدته في الأفلام الإباحية،

Machine Translated by Google

والمجلات، وعدم التحول من الجنس الشرجي إلى أشكال أخرى من الجماع الاختراقي لتجنب التلوث المتبادل.

إن ممارسة الجنس الشرجي مؤلمة. باتباع خمس خطوات بسيطة تساعدك على الاسترخاء، يمكنك ممارسة الجنس الشرجي دون ألم وبمتعة أكبر من أشكال الجنس الأخرى. إن ممارسة الجنس الشرجي هي أحد تلك الأجزاء من الحياة التي تتبع مبدأ "كن حذرًا مما تتمناه، لأنك قد تحصل عليه". إن الأشخاص الذين يتوقعون أن الأمر سيؤلمهم من المرجح أن يشعروا بالألم، وأولئك الذين ينزلقون تحت الأغطية متوقعين المتعة والإثارة من المحتمل أن يعودوا مرة أخرى.

يمكن أن يسبب الجنس الشرجي ضررًا دائمًا خطيرًا للمستقيم. عند القيام به بأمان وباعتباره أحد العناصر الموجودة في قائمة طعامك الجنسية، فإن الجنس الشرجي لن يلحق ضررًا دائمًا بالمستقيم.

إذا لعب رجل مغاير الجنس بمؤخرته أو طلب من صديقته أن تفعل ذلك، فهذا يعني أنه مثلي الجنس أو أن النشاط الشرجي قد يجعله مثليًا. إن استخدام إصبع أو لسان أو لعبة للعب الشرج لا يمكن أن يجعل الرجل المغاير الجنس مثليًا أكثر من أن تناول الموز يحوله إلى قرد. علاوة على ذلك، لا يشارك جميع الرجال المثليين في ممارسة الجنس الشرجي ولا تأكل جميع القرود الموز. إلى كل رجل يقرأ هذا الكتاب، أعطيك الإذن لاستكشاف كل جزء من جسدك؛ ربما إذا "ضغطت على البقعة الحساسة" -البروستاتا -أو حتى اقتربت منها، فقد تحصل على متعة لم تشعر بها من قبل. صدق ملايين المثليين السعداء: اللعب الشرجي لا يجعلك أقل ميلاً إلى الجنس الآخر -بل أكثر جنسية.

إعداد المسرح

عندما تفكر موسيقياً في الجنس الشرجي، يجب أن تكون الموسيقى التصويرية لفيلم We Have All the Time in the World للويس أرمسترونج وليس Bumblebee Flight of the لريمسكي كورساكوف . استرخ، لأن الأشياء الجيدة تأتي من خلال أولئك الذين ينتظرون.

إن العناصر الخمس للجماع الشرجي هي: التواصل، والثقة (في نفسك وفي شريكك)، والمزلقات، والتنفس، والوقت . إن الكميات الكبيرة من كل عنصر من هذه العناصر ستزيد من سعادتك أنت وشريكك. وعندما تتوافر كل هذه العناصر، يمكنك القيام بأهم شيء يتعلق بالاستمتاع بالجنس الشرجي: الاسترخاء.

للحفاظ على التواصل والثقة وبناءهما -وهما الشيئان اللذان يجب أن يكونا حاضرين في كل علاقة جنسية -فإن غرفة النوم هي المكان الجنسي لهذا الفصل.

خذ وقتك لجعل الغرفة -وشريكك -مريحة وخالية من القلق قدر الإمكان. إذا كان هناك شيء يشتت انتباه الشريك الذي تم اختراقه -أو الأسوأ من ذلك، يزعجه، فقد يؤدي ذلك إلى إنهاء تجربة الشرج ويجعل من الصعب العودة إلى حالة ذهنية خالية من التوتر.

Machine Translated by Google

يرجى أيضًا أن تأخذ وقتًا لتنظيف نفسك من الداخل والخارج قبل المتابعة.
إذا كانت الليلة هي "الليلة"، فاستخدم شيئًا مريحًا، أي غسول شرجي أو حقنة شرجية، قبل أن تستخدم شيئًا أكثر راحة. حتى أن محبي الجنس الشرجي سيشركون شريكهم في عملية التطهير، مما يضيف مستوى آخر إلى التجربة. يمكنك شراء أكياس أو زجاجات حقنة شرجية عبر الإنترنت أو من أي صيدلية.

الإحماء: افركهم بالطريقة الصحيحة للحصول على الثقة الاسترخاء

إن العناصر الخمسة اللازمة لممارسة الجنس الممتع (التواصل، والثقة، والمواد المزلقة، والتنفس، والوقت) ليست ضرورية لممارسة الجنس الشرجي فحسب، بل إنها أيضًا مكونات أساسية في ممارسة حسية عريقة: التدليك.

إن وضع اليدين بلطف واهتمام يمكن أن ينقل قصة حب كاملة لشريكك. كما أن التدليك يساعد على استقرار تنفسنا وتهدئتنا. ولأن التدليك يهدف إلى استرخائنا، فإنه يتطلب الوقت والصبر -وهو درس ينطبق على الاستمتاع بالجماع الشرجي أيضًا.

يفتقر جلدنا وبطانة المستقيم إلى التشحيم، وأحد أفضل مواد التشحيم الطبيعية للتدليك هو ببساطة مادة التشحيم المفضلة لدي للجنس: زيت جوز الهند العضوي. يتجمد زيت جوز الهند في درجة حرارة الغرفة -"زبدة الجنس" -وجاهز للذوبان عليك أو بداخلك، وله رائحة تذكرك بالمناطق الاستوائية، وقد يصبح ثاني أفضل شيء تفضله في غرفة النوم بعد هذا الكتاب. يجب أن تغرف زيت جوز الهند في صحنين: أحدهما للتدليك "قبل المباراة" والآخر "للحدث الرئيسي". لأسباب تتعلق بالنظافة، لا تغرفه مباشرة من العبوة الأصلية.

إن التدليك الذي يشمل الجسم بالكامل رائع، ولكن هناك ثلاثة أسباب تجعل التدليك الذي يشمل المؤخرة فقط هو الأفضل في هذه الحالة. أولاً، سوف يكون وضع البداية للجماع هو مواجهة الشريك، لذا فنحن لا نتطلع إلى التدليك لترسيخ العلاقة الحميمة.

ثانيًا، نظرًا لأن ثدييها وفرجها يظلان مخفيين أثناء استلقائها على بطنها، فلن تركز أفكاره الجنسية على الأعضاء التناسلية. ثالثًا، عندما تكون مؤخرتها متجهة لأعلى وأمامه مباشرة، تكون النهاية في الأفق. والأهم من ذلك، أن التدليك بالوجه لأعلى يمكن أن يجعل العديد من الناس متوترين، لأن جميع أعضائهم الحيوية مكشوفة، ومرة أخرى، يجب أن يكون الجميع مسترخين فيما يتعلق بما سيحدث بعد ذلك.

يجب أن يأخذ بعض الوقت أثناء التدليك حتى يصبح على دراية بتنفسها، ويمكنه القيام بذلك من خلال الاستماع إلى تنفسها أو الشعور بظهرها يرتفع وينخفض تحت يديه. وهو يمتطي ساقيها ويواجه رأسها، ويمكنه الضغط برفق على ظهرها ثم لأعلى باتجاه كتفيها، بينما تتنفس، ثم يترك يديه تتراجعان برفق إلى نقطة البداية عندما تستنشق. يمكنه بعد ذلك فرك ذراعيها،

Machine Translated by Google

-تدليكها بأصابعك، وأصابع قدميك، وكتفيك، وظهرك، والابتعاد عن مؤخرتها لأطول فترة ممكنة -جزئيًا لبناء الترقب، وجزئيًا لمنعها من التفكير في أنه يتجه مباشرة إلى ممارسة الجنس الشرجي. أثناء تدليكها، احرص على عدم دغدغتها؛ فجعلها تضحك سيعمل على تضييق الفتحة التي تأمل في إرخائها. إحدى الطرق الفعالة والعاطفية لمساعدتها على البقاء مسترخية هي إبقاء يد واحدة عليها في جميع الأوقات، خاصةً لأنها مستلقية على وجهها ولا تستطيع رؤية ما يفعله.

يجب أن يركز على تهدئتها وبناء الثقة بينها وبينه. يجب أن يبقي يديه بعيدًا عن المنطقة الواقعة بين عضلتي مؤخرتها حتى تشير إليه بأنها جاهزة للمرحلة التالية. قد تكون الإشارة البسيطة والعملية هي أن تسحب إحدى ركبتيها نحوها أو تحتها، مما يعرض براعم الورد الخاصة بها لأصابعه.

في هذه المرحلة، تدعوه لاستكشاف مؤخرتها، لكن يجب عليه الامتناع عن اختراقها. بدلاً من ذلك، يجب عليه تشحيم أصابعه باستخدام الصحن الآخر من زيت جوز الهند، ثم يمكن أن يبدأ الاختراق. يمكنها الاستمرار في الاستلقاء، أو يمكنه تحريك وسادة صغيرة تحت سرتها لرفع مؤخرتها.

يستطيع الرجل أن يتتبع فتحة الشرج بأصابعه المدهونة بالزيت ويستخدم أحد أصابعه الأصغر مع الضغط الخفيف لاختراق الفتحة. تظل المرأة مسيطرة تمامًا، لذا لا ينبغي له أن يحاول دخولها بقوة أكبر مما تريد. لفتح تلك العضلة العاصرة الأولى بشكل أوسع، من المفيد أن تضغط على مستقيمها للخارج، كما لو كانت تحاول إخراج إصبعه. توفر هذه المرحلة من التحفيز الشرجي جميع عناصر الجنس الشرجي الرائع، وتسمح للمخترق بإدخال كمية وفيرة من مادة التشحيم في المنطقة المخترقة. للحصول على تقنية رائعة لجميع المبتدئين المتقبلين، يمكنه إدخال إصبعه حتى مفصل واحد وسحبه ودفعه قليلاً مع بقائه داخلها. أسمي هذه اللعبة "Tug of Wow"، ويمكن استخدامها لزيادة متعة ممارسة الجنس مع الشريك أو منفردًا.

عندما تبدأ في الاسترخاء، يمكنه التبديل إلى إصبع مختلف ومُزيّت جيدًا بنفس القدر، حتى باستخدام إصبعين مع إشعار مسبق وموافقتها. عندما تكون مسترخية ومُزيّتة ومرتاحة، وعندما تتعلم التحكم في تنفسها وعمق الاختراق، يكون الزوجان مستعدين للخطوة التالية.

ورغم أن هذا قد يبدو كمقدار هائل من الوقت بالنسبة للطرف المخترق، فإنه ضروري للشريك المخترق. وإذا انعكست الأدوار ــ يمكن للمرأة أن تخترق الرجل بأصابعها أو بالألعاب (المعروفة باسم الربط في لغة الشارع) ــفسوف يكون لدى الرجال أدلة تجريبية على مدى أهمية هذه الخطوات الخمس للاسترخاء الناتج عن التواصل والثقة والتنفس والمزلق والوقت. لذا، أيها السادة، إذا كتبت لي شريكتك عن مدى روعتك وصبرك في ممارسة الجنس الشرجي معها، فأنا أدعو لها أن تشبكك.

الموضع :1عمود رجل الإطفاء

لمساعدة المرأة على الاسترخاء أثناء ممارسة الجنس الشرجي، يجب أن تشعر بالسيطرة. أحد هذه الأشياء

Machine Translated by Google

أفضل الطرق للقيام بذلك -وأحد أفضل الطرق لوضع مستقيمها بطريقة تستوعب ذكره -هي أن تكون في الأعلى مع وضع يديها في يده للدعم.

وهذا يسمح لها بالتحكم في عمق وسرعة الاختراق ويمكنها أن تنزل في أي وقت تشعر فيه بعدم الارتياح. وفي كثير من الأحيان، عندما يكون الرجل على ظهره، تسحب الجاذبية الدم الذي يجب أن يكون في قضيبه إلى ظهره وأردافه وساقيه. ويجب أن يكون سحبها -الضغط على العضلة العاصرة حول قضيبه بينما تبتعد عنه وإطلاق قبضتها الشرجية في كل مرة تخفض نفسها عليه -كافياً للتعويض.

بالنسبة للجنس الشرجي، أشجع العملاء على الاحتفاظ بمنديل مضاد للبكتيريا في متناول أيديهم، وسيكون هذا هو الوقت المثالي له لتطهير أصابعه، بينما ينتقل إلى وضعية الظهر. يستمر الوضع الأول مع الثقة التي بناها الزوجان حتى الآن، ويسمح للمرأة بإدارة عمق ووتيرة الاختراق. كما يسمح بالاتصال البصري.

- استلقِ على ظهرك، مع وضع رأسك على وسادة. لضمان انتصابك، قم بتدليك نفسك أثناء صعودها إليك.

- امتطي وركيه، ووجهك باتجاه وجهه. خيار آخر، إذا كانت ركبتيك تتحملان العزم، هو وضع قدميك بشكل مسطح وعلى جانبي وركيه. إذا اخترت هذا الوضع الأكثر بهجة، أمسك بيديه للدعم؛ وإلا، فإنك تخاطر بالجلوس على انتصابه بالكامل، مما قد يفقدك السيطرة التي يوفرها لك هذا الوضع. سوف يمر ذكره بسهولة عبر العضلة العاصرة الأولى، وقد يواجه مقاومة مع الثانية. إذا كانت هذه هي الحالة، خذي نفسًا عميقًا، وبينما تزفري، ادفعي للخارج من خلال المستقيم لأسفل على ذكره. إذا كنت بحاجة إلى ذلك، فاحتفظي بهذا الوضع حتى تشعري بأنك مفتوحة. هذه هي مرحلة "التعود" على اختراق القضيب الشرجي.

- حتى تطلب منك أن تتعمق أكثر داخلها، ابق ثابتًا. وبقدر ما قد ترغب في ممارسة الجنس الشرجي في الأفلام الإباحية، فهذا بمثابة تمرين على الصبر. لذا بدلًا من محاولة الدخول بشكل أعمق داخل مؤخرتها، حاول الدخول بشكل أعمق داخل عقلها. هل تستمتع بذلك وما الذي تفكر فيه وتشعر به؟ وبالمثل، شاركها كيف تشعر تجاهك. هل هو مثير أم أن ارتداداتها الشاهقة تحول مؤخرتها إلى كسارة جوز؟ تذكر أن الجنس الشرجي لا ينبغي أن يكون مؤلمًا لأي من الطرفين.

Machine Translated by Google

الموضع 1

- إذا لم تمسك إحدى يديه أو كلتاهما، يمكنك تحفيز حلمات ثديك أو حلماته. إذا شعرت بالراحة وترغبين في التنازل له عن بعض سيطرتك على النشوة الجنسية، فأخبريه بما يجب عليه فعله.

وبالمثل، يمكنك أيضًا الوقوف على ركبتيك أو قدميك للتحكم في الاختراق أو حتى مقاطعته. من خلال الانحناء للأمام، تسمحين له بالضغط بشكل أقل داخلك.

مرة أخرى، تواصلي معه حول مدى ضحالة أو عمق حركاته. ستستفيد العديد من النساء من التحفيز الشرجي المصحوب بـ

Machine Translated by Google

افركي التل والبظر بعظم العانة. استمتعي بالإثارة، وقومي بالقذف عدة مرات كما تريدين في هذا الوضع.

نظرًا لأن العديد من الرجال يجدون أن ممارسة الجنس الشرجي أكثر إحكامًا من الاستمناء، فقد تضطر إلى إخبارها بالتباطؤ أو التخفيف من أسلوبها في استخدام الأفعى. وإلا فإنك تخاطر بالقذف والتخلي عن دورك كقضيب ذكري بشري. إذا واصلت القذف مبكرًا أثناء ممارسة الجنس الشرجي، راجع الفصل الأول لمعرفة المزيد عن التدريب على الاستمناء لممارسة الجنس.

إذا كانت تشعر أنها مستعدة لمزيد من الدفع، وإذا كانت ترغب في الاستمرار، يمكن للزوجين الانتقال إلى الوضع التالي.

الموضع :2الانتقال

لا أوصي بالتحولات التي نراها أحيانًا في الأفلام الإباحية أو التي تُستخدم في الجماع المهبلي لأنها قد تؤدي إلى كسر القضيب. من الأفضل لكليكما أن تنفصلا، وتغيرا الوضعيات، وتعيدا التشحيم، وتستعدا للعودة على النحو التالي. لذا، اتركا قاربه الصغير قبل أن تدعوه للعودة إلى المرسى بأمان.

ارفعه إلى أعلى بما يكفي حتى يترك قضيبه مؤخرتك ببطء.

انحنى إلى الأمام، واضغطي بثدييك على صدره، ثم قبليه.

انقلبي على جانبك بحيث يرتكز رأسك على الوسادة بجانب وسادته، ثم انقلبي على ظهرك. لجعل هذا الوضع مريحًا قدر الإمكان، اريحي أسفل ظهرك بوسادة صغيرة. يعد دعم أسفل الظهر هذا أمرًا بالغ الأهمية إذا كنت مبتدئة في ممارسة الجنس الشرجي، أو تعانين من ضعف مجموعة العضلات الأساسية، أو تعانين من آلام الرقبة؛ ومع ذلك، فإن ركبتيه في الوضع القادم ستدعم ظهرك أيضًا.

لحماية ركبتيك وظهرك، أدر ظهرك لها واسحب ركبتيك نحو صدرك.

ادفع ذراعيك لأعلى واستدر بحيث يصبح رأسك الآن فوق

Machine Translated by Google

الوسادة، وأنت في وضعية "الكلب" مع رأسك ورأسها في نفس الاتجاه.

♂ ادفع يديك للخلف وارفع ركبتيك؛ يجب أن تكون على بعد بضع بوصات فقط من شريكك الذي ينتظر منك الاستمرار. انزلق على ركبتيك بحيث يكون كلاكما في محاذاة.

♂ اغمس أصابعك في طبق الجنس -وليس طبق التدليك -ثم قم بإعادة تشحيم مؤخرتها بالإضافة إلى قضيبك.

♀ اسحب ركبتيك نحو صدرك، مما سيرفع حوضك، كما ستفعل الوسادة الصغيرة الموجودة أسفل ظهرك.

♂ أمسك فخذيها بكلتا يديك واسحبها لأعلى على ركبتيك المثنيتين -المنحدر -بينما تضع قضيبك على مؤخرتها مرة أخرى. أنت الآن مستعد لزيادة المتعة!

Machine Translated by Google

الموضع 3

الموضع :3المنحدر

ولأنها كانت تتولى القيادة أثناء ممارسة الجنس الشرجي، فإن عقلها وجسدها في وضع يسمح لها بنقل ممارسة الحب إلى المستوى التالي في هذا الوضع المبشري المعدل. وبتشكيل "المنحدر" في هذا الوضع، تدعم فخذاه أردافها وأسفل ظهرها وتمنعه من القيام بدفعات قوية أو مفاجئة، وهو ما قد يميل إلى القيام به من وضع الدخول الخلفي.

- كن حذرًا عند إعادة إدخالها، حيث قد تكون إحدى العضلة العاصرة الشرجية أو كلتيهما قد انقبضت. إذا شعرت بضيق شديد، عد إلى الاختراق الرقمي البطيء والمحبب حتى تسترخي مرة أخرى.

- بمجرد أن تتمكن من عبور أقفال قناة حبها الثانوية،

Machine Translated by Google

أدر ساعديك ووجه راحة يدك إلى الأعلى وأمسك ساقيها المثنيتين مع وضع قدميها على جانبي صدرك.

مع وضع قدميك الآن بجانبه، وركبتيك على أو على جانبي صدره، وظهرك العلوي على السرير، وفرجك يشير إلى أعلى باتجاه سرته، تواصلي معه حول الاختراق والسرعة التي تشعرين بها بالرضا.

وهذا أيضًا هو الوقت المناسب للعب بفرجك وبظرك أو للاستمتاع بجهاز اهتزاز على البظر، أو على تلتك، أو حول فرجك، أو في مهبلك.

يمكنك التحكم في الاختراق باستخدام وركيك وكذلك عن طريق إمساك ساقيها. يمكن لكليكما القيام بحركات اهتزازية صغيرة للسماح بضربات قصيرة أو عميقة، بطيئة وسريعة.

Machine Translated by Google

كريسندو

كريسندو

على الرغم من أن المستقيم البشري ضيق بما يكفي لجعل العديد من الرجال يصلون إلى النشوة، ولأن المسارات العصبية يمكن أن يكون لها تأثير قوي بنفس القدر على النساء، فقد لا يكون هناك حاجة إلى تحفيز إضافي لأي من الطرفين للوصول إلى الذروة. ومع ذلك، إذا كانت تريد تحفيزًا إضافيًا للوصول إلى النشوة، فيمكنه أن ينزلق بأصابعه في مهبلها ويضغط لأعلى باتجاه سرتها. يمكن لإبهامه تحفيز البظر أو التل أو المهبل. يمكنها أيضًا توفير تحفيز إضافي لنفس الأعضاء التناسلية.

Machine Translated by Google

إنها تتلقى الآن تحفيزًا شرجيًا ومهبليًا وبظريًا -النشوة الجنسية المختلطة النهائية. وبينما تصل إلى النشوة الجنسية، فإن فتحة الشرج لديها سوف تضيق أكثر حول قضيبه، مما قد يؤدي إلى قذفه وإمكانية حصولها على نشوة جنسية إضافية.

برافو! برافو!

بعد هذه التجربة، يستطيع الزوج أن ينحني للأمام ويقرب صدره من صدرها بينما تلتقي شفتيهما. وسواء كانت هذه أول تجربة شرجية لهما أو المائة والأولى، يمكن للزوجين أن يستغلا هذا الوقت للتحدث عنها وما تعنيه لهما جسديًا وعاطفيًا. ومن أجل النظافة بقدر ما هو للاسترخاء، يمكن أن يساعد الاستحمام بماء دافئ في إعادة الشريكين إلى حالة ما قبل الجماع، وإعدادهما للنوم، أو للعمل، أو لممارسة الجنس المهبلي.

من خلال التحدث قبل وأثناء ممارسة الجنس الشرجي، والثقة في شريكك، والاعتماد على التنفس الحجابي العميق، وتوفير كمية كافية من مواد التشحيم، وأخذ وقتك حتى يسترخي كلا الشريكين، يجب أن يكون الجماع الشرجي ممتعًا -وليس مصدر إزعاج لأي شخص.

Machine Translated by Google

أليجرو كون فوكو: الضربة السريعة

قد يعرف عدد قليل من الناس أن روسيني كتب أوبرا مدتها أربع ساعات عن ويليام تيل، ولكنني أتصور أن أغلب الناس سوف يتعرفون على افتتاحية أوبرا "الحارس الوحيد" التي تبلغ مدتها ستاً وعشرين ثانية من المقدمة. لقد صاغ جون ويليامز، الملحن الأمريكي الشهير، موضوعاً مهيباً لشبكة إن بي سي، ولكن أغلبنا ما زال يتعرف على شركة البث بشكل أفضل من خلال مقطوعة موسيقية عمرها خمسة وسبعين عاماً، وهي عبارة عن ثلاث نغمات تعلن عن إن بي سي. وإذا كان الجنس في الفصول الأخرى أشبه بسيمفونية أوركسترا، ففكر في هذا الفصل باعتباره معادلاً للمقاطع الموسيقية القصيرة أو، أفضل من ذلك، الأغاني الدعائية التجارية. إن الأغنية الدعائية الناجحة تلتقط جوهر العلامة التجارية بأكملها؛ فهي تزرع تلك العلامة التجارية عميقاً في أذهاننا ـ ويمكنها أن تذكرنا بمدى رغبتنا في وجود تلك العلامة التجارية في منازلنا، وفي حياتنا. والواقع أن الأغاني الدعائية السريعة تشبه الأغاني الدعائية الجنسية.

شرکة10

الموضع 1

الموضع 2

Machine Translated by Google

الموضع 3

مواضع هذا الفصل ودرجات صعوبتها:

XXXXXالموضع :1جسر الحب

XXXXXالموضع :2الانتقال

XXXXXالموضع :3برج إيفل

سواء كان ذلك بسبب زملاء السكن، أو الضيوف، أو الأطفال، أو شخص يطرق باب الحمام، في بعض الأحيان يكون لدينا ما يكفي من الوقت لممارسة الجنس السريع فقط.

يمكن أن يخبرك الجنس السريع شريكك، "أتمنى لو كان لدينا المزيد من الوقت لجلسة أطول، لكنني أريد التواصل معك الآن لأطول فترة ممكنة". يمكن أن يكون الجنس السريع عفويًا ومثيرًا، خاصة عندما يكون هناك عنصر من المخاطرة -تتسلل بعيدًا عن حفلة الحلوى للاستمتاع ببعض الحلوى الخاصة بك. أنصحك بتأجيل الجنس السريع فقط عندما يكون هناك وقت كافٍ واهتمام بشيء أكثر أهمية من جانب أحد الشريكين. بخلاف هذا الاستثناء، يمكن أن يكون أي وقت وقتًا للجنس.

Machine Translated by Google

إعداد المسرح

تعتمد العلاقات السريعة على اللاعبين والمكان ووقت اللعب. ويمكن أن تكون العلاقات السريعة عفوية ـمثل جلسة ارتجالية ـأو مخططة. وإذا علم الزوجان أن العلاقة السريعة سوف تحدث، فيمكنهما ارتداء الملابس المناسبة. وتنجح التنورة الاسكتلندية، وكذلك ارتداء ملابس غير رسمية. وبالنسبة للبعض، فإن الملابس غير المزروعة جزئياً أو المفتوحة أثناء العلاقة السريعة تمنحهم شعوراً بأنهم محاطون بملاءات. وهذا يسمح للشخص المستعرض بداخلك بالعودة إلى العمل بأزرار غير مصطفة، أو بأزرار أكمام مفقودة، أو بتنورة مقلوبة. والمفتاح هنا هو إزالة ما هو ضروري فقط حتى يمكن إعادة التجميع بسرعة. واعتماداً على الساعة، أو على من سيعود بالطعام السريع، أو إلى متى يمكنك الضغط على زر "التوقف" في المصعد، فقد يضطر كلا الشريكين إلى العودة إلى "جميع الأنظمة الطبيعية" بعد بلوغهما الذروة مباشرة كسيد وسيدة.

هناك جانب مهم آخر في العلاقات الجنسية السريعة، وهو ما يجعل كل شيء آخر ضرورياً للغاية ـالمشهد. فإذا كان لديك حق الوصول إلى خزانة كتب سرية تخفي غرفة آمنة عازلة للصوت، فقد يجعل ذلك العلاقة الجنسية السريعة أقل إثارة. والمشكلة فيما أسميه "الأحداث الجنسية السريعة الغريبة" ـتلك الصدف الجنسية السرية للغاية التي نكتشفها ونتحمس للعودة إليها ـهي أننا لا نستطيع أن نخبر الناس عنها.

لو فعلنا ذلك، ففي المرة القادمة التي نذهب فيها مع شريك، سيبدو الأمر وكأنه نوع من أنواع الحفلات الرومانية الماجنة.

دون الكشف عن المواقع الدقيقة (أو الهويات)، استمتع عملائي بلقاءات سريعة في الأماكن التالية:

•"الحمام المحايد بين الجنسين في نهاية الصالة."

•"المنطقة الواقعة خلف مركز التسوق المحلي."

•"سيارتنا."

•"جولات المنازل المفتوحة للعقارات."

•"الخزائن."

•"المصعد."

Machine Translated by Google

•"السلالم". (يقترح علماء الجنس الطوابق العليا، حيث لا يصعد أحد -باستثناء الأربعة والسبعين شخصًا الذين مارسوا الجنس السريع هناك أيضًا.)

•"المباني المهجورة."

•"موقع النزهة، عندما لم يكن هناك أحد حوله."

•"جولة في مصنع للحلوى. تسللنا إلى الغرفة المهجورة حيث يصنعون المشروبات الغازية."

"دعونا نواجه الأمر -الحياة في المسار السريع تعني أحيانًا ممارسة الجنس في المسار السريع أيضاً."

•"قمة الجبل."

•"داخل بابنا مباشرةً، محصورًا بين الجدارين." (طريقة رائعة لـ تأكد من عدم دخول أي شخص عبر الباب.)

•"استحمام قبل العشاء."

•"في النادي الصحي في الساونا، قبل الإغلاق مباشرة."

•"الشاطئ خلف الكثبان الرملية."

•"مقعد منعزل في الحديقة."

•"في الوادي القريب من جسر للمشاة جميل في بلدة جامعية استعمارية في "فرجينيا."

النقطة بسيطة: استمتع ولا تدع أحدا يقبض عليك.

Machine Translated by Google

تسخين

في مثل هذه الجلسات المزدحمة، لا يتوافر سوى القليل من الوقت أو المساحة لممارسة الجنس. ومع ذلك، عندما تتصل بشريكك لتقول له: "عزيزي، دعنا نتسلل إلى مكتبي بعد الغداء وسنمارس الجنس قبل المكالمة الجماعية"، يصبح الإعلان نفسه جزءًا من ممارسة الجنس.

ولكي تستفيد من كل دقيقة، لابد أن تختصر العلاقة الجنسية السريعة إلى الأساسيات. فكما ترى، في العلاقة الجنسية السريعة، تحدث أشياء كثيرة في عجلة من أمرك، وفي نفس الوقت. هل تتذكر وجبات العشاء التي تتناولها على التلفاز؟ كل شيء يوضع على صينية واحدة: المقبلات، والطبق الرئيسي، والأطباق الجانبية، والحلوى التي يتناولها بعض الناس أولاً. وفي سباق جنسي، وأنت تركض في الردهة أو تدخل إلى الخزانة، فإن الشعور بفك أزرار قميصك أو رفع فستانك، وفكرة كيف سيبدو الشخص الذي يركض بجانبك عارياً ويلهث -هذه هي لعبتك الجنسية. وفكرة ممارسة الجنس، أو المجيء، أو الإمساك بك، أو العودة إلى بقية جولة المنزل قبل أن يمسك بك وكيل العقارات -تجعلك مبللاً بالكامل.

"الملابس هي التي تجعل الحفل سريعًا، وهو ما يفسر كل تلك الأزرار الصغيرة التي يصعب فكها على ظهر فساتين الزفاف. فهي تضمن أن يتضمن حفل الزفاف "شيئًا أزرق" -كرات العريس."

الموضع :1جسر الحب

نظرًا للحاجة النظرية إلى الفرار، فإن الوضع الأول مصمم في حالة اضطراركما إلى الفرار من هناك. إذا شعرتما أنكما تستطيعان قضاء المزيد من الوقت معًا، فاستغلا الوضع التالي. يشكل برج إيفل نهاية لطيفة للحظات "يا إلهي!"، لأنكما تواجهان بعضكما البعض في عناق لبقية الوقت الذي تقضيانه معًا.

في أي وضعية خلع ملابس تجعلك تشعرين بالراحة، أديري ظهرك له وافردي ساقيك. اعتمادًا على طول الشريكين، قد تحتاجين إلى رفع نفسك أو خفضها. إذا كنت بحاجة إلى أن تكوني أعلى، فقد تكون الأحذية ذات الكعب العالي هي الحل الأمثل -ناهيك عن الإثارة.

بينما يخلع ملابسه أو يراقبك، يمكنك تبليل أصابعك وفرك فرجك للحصول على مادة تشحيم. لا تقلقي: سوف يكون خلفك قريبًا ويضيف لعابه إلى المزيج. إذا كان يواجه صعوبة في الانتصاب، فاستعيني بإشارة من الأيام الأولى للإباحية عندما كان هناك أشخاص كانت وظيفتهم هي جعل نجمة الأفلام الإباحية تنتصب عن طريق مداعبته وامتصاصه حتى يصل إلى حد التصلب.

Machine Translated by Google

♂ إذا سمح الوقت، يمكنك النزول على ركبتيك ووضع نفسك تحت ساقيها المفتوحتين لتلعق بظرها وفرجها.

♂ بالوقوف، ثم التحرك خلفها، يمكنك فرك قضيبك الصلب ذهابًا وإيابًا على طول شفتيها الداخلية والخارجية، بينما تصل تحت خصرها وحوله للعثور على بظرها. ينتج الجنس سوائل، لذا تأكد من إبعاد ملابسك وملابسها، إذا كنت لا تريد أي دليل على هذا اللقاء.

♀ انحن للأمام واشعر به يخترقك. إذا كنت بحاجة إلى الدعم، ولم يكن هناك أي دعم، انحنى قليلاً عند الركبتين وضع يديك بشكل مسطح على عضلات الفخذ الرباعية. إذا كان بإمكانك دعم نفسك بيد واحدة أو ذراع، فاستخدم يدك الأخرى لتحفيز نفسك. يمكنك أيضًا الوصول بين ساقيك وتدليك كراته برفق، مما سيسرع من الحركة.

♂ تمسك بخصرها، العب بمؤخرتها، اسمح لها بالعودة إليك، واستخدم يديك لاستكشاف الأماكن التي لا تستطيع يديها الوصول إليها.

♀ دع قاع الحوض يمسك بقضيبه. إذا كان لديه مخاوف بشأن التحكم في القذف، فيمكنك المساعدة عن طريق الاسترخاء أو الشد، حسب احتياجاته واحتياجاتك.

إن ممارسة الجنس السريع هو الوقت المثالي للعبة صغيرة الحجم ــوليس من النوع الذي يأتي في وجبة طعام سريعة للأطفال، بل جهاز اهتزاز يشبه أحمر الشفاه أو فرشاة المكياج ــويمكن أن يكون هذا الوقت مناسباً لممارسة الجنس الساخن، حيث ينصب التركيز على اللحظة واندفاع الأدرينالين (ستحدث مشاعر الترابط لاحقاً عندما يتدفق الأوكسيتوسين فوقكما). وإذا كان الوقت ضيقاً، فيمكنكما السماح لأنفسكما بالوصول إلى النشوة الجنسية الآن. وإذا كان أحدكما قد وصل بالفعل إلى النشوة، فساعدا الآخر. وإذا كان هناك وقت لوضع آخر، فاستمتعا أكثر.

Machine Translated by Google

الموضع 1

Machine Translated by Google

الموضع 2

الموضع :2الانتقال

استعدادًا لحركة سريعة أخرى، سيكون الانتقال قصيرًا ولطيفًا. يجب أن تتجها نحو بعضكما البعض وتقصي ساقيكما (ضعي قدمًا أمام الأخرى) بحيث تكونا متطابقتين ومتماثلتين. تخرجان معًا باليد اليمنى وتعودان باليسرى أو العكس؛ يبدو الأمر كما لو كنتما ترقصان التانجو.

إذا كنت تشعر أن المزيد من مواد التشحيم قد يكون مفيدًا، فاستخدم طريقة البصق: ضع اللعاب على أصابعك وقم بتطبيقه على المنطقة التي تريد اختراقها.

Machine Translated by Google

"كن حذرًا أثناء اللعب السريع بالصدر؛ فأنت لا تريد أن يكون هناك اندفاع
"يتحول الأمر إلى تحسس أخرق. لا ينبغي للسرعة أن تكون قذرة."

Machine Translated by Google

الموضع 3

الموقع :3برج إيفل

الشيء الرائع في هذا الوضع هو أنه أثناء اختراقك/اختراقك، ستحتاج إلى احتضان بعضكما البعض للحصول على الدعم الهيكلي، وللدعم العاطفي أيضًا.

بمجرد إدخالها في وضع التانجو، يمكنك البدء في الدفع.
إذا تحركت لأعلى ولأسفل، فسوف تقوم عظام الحوض لديك بتدليك تلتها و

Machine Translated by Google

يمكنك الوصول إلى هزة الجماع المختلطة في اتجاهين، وذلك بناءً على طولك وانحناء قضيبك، إذا تمكنت من الوصول إلى نقطة جي في جسدها.

♂ انحنِ نحوها واحتضنها، بينما تضغط صدريكما -سواءً كنتما ترتديان ملابس أم لا -على بعضهما البعض. قبّل فمها وأذنيها ورقبتها بينما تداعب ثدييها.

♀ لف ذراعيك حوله وقبّله. إذا لم تقبّله وأنت مفتوح العينين من قبل، فهذا هو الوقت المناسب لكما لتجربا ذلك. عندما تكون العاطفة خامة إلى هذا الحد، فمن المثير أن تنظر في عيني حبيبك وتشهد ذلك بنفسك.

كريسندو

بحلول هذا الوقت، يتساءل الأشخاص في حفل المكتب عما إذا كنت قد ضللت طريقك في غرفة المعاطف، لذا:

♂ أسند ظهرها إلى الحائط، أو العمود، أو الشجرة، أو النصب التذكاري.

♀ عندما يميلك إلى الخلف، افردي ساقيك حتى يتمكن من الوقوف بينهما. اضبطي طولك الجديد، الذي يجب أن يكون أقصر لراحتك ودخوله.

♂ تقدم نحوها، وانحنِ عند ركبتيك، وادخلها من الأمام. هذا هو وضع التبشير المدعوم بالحائط. مع كل اندفاعة للأعلى، اضغط على عضلات الأرداف وحاول توجيه عظم الذنب لأعلى نحو السقف. سيمنع هذا قضيبك من الخروج منها وسيزيد من الإشباع المتبادل. يمكنك الاسترخاء قليلاً، مع العودة إلى كل نقطة بداية، لكن شد عضلات البطن وانحناء العمود الفقري السفلي سيسمح لكما بالبقاء منتصبين.

برافو! برافو!

Machine Translated by Google

يمكن أن تحدث العلاقات السريعة بين الغرباء تمامًا، والشركاء الملتزمين، وكل من بينهما. ومثل الأغنية التي لا يمكنك نسيانها، تعمل العلاقات السريعة كتذكار للعلاقة. لذا عندما تقوم بتأليف مزيجك الجنسي الخاص، تأكد من إضافة الكثير من العجائب التي لا تتكرر إلى معاييرك التقليدية.

Machine Translated by Google

حركة11

لعب الكرسي الأول: انزل من هذا السرير و على الأثاث

إن المنافسة بين أعضاء الأوركسترا للوصول إلى الكرسي الأول شاقة للغاية، وكذلك الأمر بالنسبة لجلب الأشخاص النشطين جنسياً إلى غرف أخرى من المنزل. والحمام، بسبب الدش، هو انتقال سهل، ولكن من الذي يرغب في ممارسة الحب على المرحاض أو البيديه؟ تخيل أن منزلك عبارة عن صالة عرض للأثاث الجنسي، وأنك تستطيع تجربة كل شيء: مقعد رفع الأثقال (ميزة إباحية شائعة)، واثنين من كراسي البار (واحد تحت كل من ساقيها لتأثير حبال)، وغسالة الملابس الشهيرة (لماذا يكون هناك دورات شطف وعصر إضافية؟).

حركة1

الموضع 1

الموضع 2

Machine Translated by Google

الموضع 3

كريسندو

مواضع هذا الفصل ودرجات صعوبتها:

XXXXXالموضع الأول: Rock-a-Bye Baby

XXXXXالموضع :2الانتقال

Machine Translated by Google

XXXXXالموضع :3موفيت تافيت

بفضل الألوان والأنسجة والأحجام المختلفة، يوفر الأثاث خيارات لا مثيل لها لتزويدك بقصر ممتع مجهز تجهيزًا جيدًا. سيكون الكرسي الضيق مناسبًا للجلوس عليه، أو كرسي كيس الفاصوليا الناعم المبطن مناسبًا لممارسة الجنس بشكل رائع لمن يعانون من آلام الظهر، ويمكن أن تجذبك كرة التمرين السويسرية -مع قضيب لاصق -إلى صالة الألعاب الرياضية المنزلية في كثير من الأحيان.

أخيرًا، يأتي دور "عامل التذكار الجنسي" عندما تلمس الأثاث والغرف الأخرى في المنزل. فبينما تتجول في منزلك، يتحول إلى متحف مثير للذكريات يمكنك تذكره مثل لعبة .Clue

"الزوج الصغير مع عصا البلياردو ... بمفرده. ... في غرفة البلياردو ...

إعداد المسرح

في بعض المنازل ستجد كراسي حلاقة عتيقة، وأراجيح داخلية، ومقاعد بيانو، وحتى طاولة تدليك، ولكن معظم الناس لديهم واحد أو كليهما: كرسي ومسند قدم. إذا لم يكن لديك مسند قدم، فابحث عن شيء أقرب إلى الأرض من السرير، ويمكن للشخص أن يمتطيه دون بذل أي جهد. عندما ألقيت نظرة حول غرفتي، رأيت صندوق نجار عتيقًا بحجم 60 × 60 × 120سم -وسيم ومتين وغير مريح - والذي يمكن علاجه بسهولة -كما خمنت -بوسائد مغطاة بالمناشف.

أضف الدفء والرومانسية إلى المكان: تعبر الشموع عن الرومانسية، وكذلك الموسيقى، وشيء لطيف للشرب، وربما البطانيات، وأردية الحمام، والنعال، والمناشف، فقط في حالة غفوتم بين أحضان بعضكم البعض وتفضلون عدم العودة إلى غرفة النوم -أو على الأرجح، عندما يأتي شخص ما إلى بابك راغبًا في تسليمك كتيبًا دينيًا وأنت مغطى بالعرق وتتعرض للضرب. ثق بي إذا كان لديك كرسي ومسند قدم، ضعهما بالقرب من بعضهما البعض بحيث يمكنك الانتقال بسهولة من أحدهما إلى الآخر؛ فأنت تريد الحفاظ على كل هذا التدفق الدموي التناسلي اللذيذ والعصير والحفاظ على اهتمامات الطرفين -والأعضاء التناسلية -مرتفعة.

...

أفضّل الكراسي الهزازة التي لا تحتوي على أذرع، ولكن الكرسي ذو الأذرع المنخفضة يعمل بشكل جيد أيضًا. قبل ممارسة الجنس، اختبر الكرسي من حيث المتانة والراحة. إذا شعرت أنه قد يسبب احتكاكًا أو ألمًا، فاستخدم الوسائد والبطانيات والمناشف للحصول على حشو إضافي لجعل الكرسي مريحًا لكليكما. وإذا شعرت أن الكرسي متيبس أو غير مريح، فقم بتليينه باستخدام لحاف أو بطانية.

"حتى السجادة الشرقية التي تجلس أمام الموقد الخاص بك يمكن أن تكون بمثابة سجادة سحرية جاهزة لنقلك إلى أرض النشوة الجنسية المتعددة."

Machine Translated by Google

"إذا كانت قطعة الأثاث موضوعة على عجلات، تأكد من أن العجلات مقفلة حتى لا تجد نفسك تنزلق عبر الغرفة وتصطدم بشيء ما -مثل بقية حفل العشاء الذي يقام على الجانب الآخر من الباب."

تسخين

نظرًا لأن غرف المعيشة والغرف، حيث ستجد الأثاث المستخدم في المواضع التالية، هي أماكن المحادثة المختارة في المنزل، فإن مهمة اللعب الجنسي الخاصة بك هي معرفة مدى رطوبة بعضكما البعض عن طريق استخدام فمك لأمرين: التقبيل والتحدث.

ولكن قبل أن تبدأ، لديك مهمة أخرى: البحث عن الكنز، حيث يكون لدى كل منكما ستون ثانية لالتقاط شيء غير جنسي (لا توجد قضبان اصطناعية، أو أجهزة اهتزاز، أو مشابك حلمات، وما إلى ذلك) والعودة إلى الغرفة به. الملابس اختيارية: يمكنك إجراء هذه المحادثة وأنت ترتدي ملابسك ـحتى تتمكن من خلع ملابسك لاحقًا ـأو عاريًا.

عندما تجلس مع الشيء الذي اخترته، تخيل واصف كل الأشياء الجنسية التي يمكنك القيام بها لشريكك بهذا الشيء والتي لا تتضمن الإيلاج. ثم يأتي دورك للاستماع إلى ما يقوله شريكك عن الشيء الذي اختاره. ثم يمكنه مناقشة الشيء الذي اختارته والعكس صحيح. على سبيل المثال، تم تسليمي شمعة حمراء ذات مرة، وقلت إنني سأذهب إلى الكهوف المهبلية.

يمكن أن يساعدك هذا التمرين على فهم أنه يمكنك التواصل مع شريكك بطريقة محبة وخيالية وإبداعية -وهي طريقة لدمج المرح في الجسد. في نهاية النشاط، يمكنك الذهاب خطوة أخرى ووضع بعض الأفكار موضع التنفيذ. على سبيل المثال، ربما اختار شريكك حافلة بلاستيكية وقال إنها حافلة سياحية لك. لقد سافرت بجسدك وأظهرت للسائحين كل الأشياء الرائعة عنك. يمكنك أن تقول، "أرني أين ستتوقف الحافلة اللعبة في جميع النقاط المثيرة للاهتمام على جسدي وأخبرني ماذا سيقول الدليل في كل محطة". تذكر: لا يُسمح بالاختراق. عليك أن تدع عقلك يجعلك مبتلًا.

بعد أن تجربي العديد من هذه التمارين، فمن المحتمل أن تصبحي مبللة جدًا أو تضحكين بطريقة تجعلك تشعرين بالقرب والانجذاب إلى الشخص الذي أمامك، لدرجة أن الجنس الذي يلي ذلك سيبدو سهلاً مثل التأرجح على كرسي.

Machine Translated by Google

الموضع 1

الموضع :1روك أ باي بيبي

إن الكراسي الهزازة التي لا تحتوي على مساند هي الأفضل، ولكن إذا كانت الكراسي التي لديك تحتوي على مساند، فسوف تخدمك بشكل جيد؛ فهي تغير بعض الأمور اللوجستية فقط. ورغم أنه من الصحيح أن أي كرسي يمكنه تحمل الوزن الإجمالي لشخصين سوف يعمل هنا لأن حركة التأرجح يمكن أن يولدها الراكبان، فإن ميزة الكرسي الهزاز هي أنه لا يصرخ، "اصعد علي ودعنا نمارس الجنس!" بدلاً من ذلك، يجلس في الزاوية ويهمس، "دعنا نمارس الحب".

Machine Translated by Google

اجلس على الكرسي، وتأكد من أنه مغطى ببطانيات ناعمة، أو ملاءات، أو مناشف.

إذا لم يكن للكرسي أذرع، فاجلسي عليه (واجلسي على شريكك) وانزلقي إلى أسفل جسمه، بينما يلف فرجك الرطب والمنتظر قضيبه.

إذا كان الكرسي مزودًا بذراعين، فلديك العديد من الخيارات. يمكنك وضع ساقيك فوق الذراعين وخفض نفسك بهذه الطريقة. أو، إذا كان مناسبًا، فحاول تحريك ساقيك تحت الذراعين، وإلقائهما على الجانب. يمكنك أيضًا، نظرًا لأن المقعد مبطن الآن بالبطانيات أو المناشف، وضع ركبتيك في المقعد خارج فخذيه وإشراكه بهذه الطريقة، على الرغم من أن مستوى الاختراق سيركز أكثر على الثلث الأول من الثلثين الداخليين.

مد يدك إليها واجذبها نحوك. تجمع هذه الإشارة بين الدعم العاطفي والحب والدعم الجسدي.

افركي تلتك ضد عظم عانته، بينما يقوم بدفعاتك القصيرة المتحكم بها في داخلك.

قم بإمالة رأسك للأمام، ثم ضع فمك على حلماتها. ثم ضع كلتا يديك على وجهها، بينما تجذبها نحوك لتقبيلها.

ضعي كلتا يديك على وجهه عندما تقبلينه. فالقبلة على المهد تجلب شعورًا متزايدًا بالعاطفة لا توفره القبلة العادية.

استخدم قدميك لهز الكرسي. ستكون اندفاعاتك قصيرة، وسيساعدك الكرسي الهزاز على الوصول إلى نقاط المتعة الداخلية والخارجية لديها. انظر إلى عينيها وقبّلها -هذه المرة بعينيك مفتوحتين.

انظري إلى عينيه بينما تحتضنين وجهه وتقبلينه. وبينما تقبلينه، انتبهي للإشارات التي يرسلها جسداكما لبعضهما البعض. لكي تكوني جريئة ومثيرة ورومانسية في نفس الوقت، ولكن بعد أن تطلبي إذنه أولاً، اتركي قطرة رقيقة من اللعاب تتساقط من شفتيك إلى لسانه بينما تسحبين شفتيك.

Machine Translated by Google

الرأس إلى الخلف.

استغل ضوء الشموع. انظر إلى بشرة شريكك المتوهجة وشعره وعينيه وابتسامته. التقط صورة ذهنية واحتفظ بها لوقت لاحق، عندما تجد نفسك تتناول الطعام تحت إضاءة الفلورسنت. ستذكرك هذه الصورة بمناسبة أكثر رقة وإثارة في المرة القادمة التي يسألك فيها شخص ما عما إذا كان بإمكانه وضع قدميه على سريرك.

الموضع :2الانتقال

الانتقال إلى الوضع التالي على الكرسي المتحرك هو حركة بسيطة، وفي هذه الحالة، السيدات أولاً. بالإضافة إلى الانقلاب، فإن الخطر الواضح الآخر لممارسة الجنس على الكرسي المتحرك هو خطر تعلق أقدام أحد الطرفين تحت الكرسي.

ضع كلتا قدميك على الأرض، ثم قف وتراجع قليلًا إلى الخلف. مد ذراعيك لمساعدة شريكك على الخروج من الكرسي.

مع وضع قدميك بشكل ثابت على الأرض، أمسك بيديها وادفع نفسك للأعلى من خلال كعبيك (هذا يخفف الضغط على ظهرك وركبتيك). أمسك يديها لتحقيق التوازن والحفاظ على علاقتكما الرومانسية.

تذكر أن العثمانيين لديهم عقول، وبعضها لديه عجلات خاصة بهم، اجلس أولاً على أحد الأطراف الضيقة للعثماني، ثم حرك أردافك للأمام حتى تستريح قبل الحافة مباشرة.

يجب أن تكون قدميك خارج حافة العثماني مباشرة.

استلقِ على الأريكة؛ يجب أن تكون كبيرة بما يكفي لاستيعاب الجزء العلوي من جسمك. إذا كانت الأريكة قصيرة للغاية، يمكنك الانزلاق للأمام لدعم رقبتك.

ضعي ركبتيك فوق وركيه، وانزلي نفسك في هذا الوضع المعدّل. كوني حذرة أثناء الجلوس، لأن هذا الوضع يسمح بالاختراق العميق، ومن جانبه، الدفع بشكل محدود. يمكن أن تكون قدميك مسطحتين

Machine Translated by Google

على الأرض يمكنك وضع أصابع قدميك إذا لم تتمكن من فعل أي شيء.

Machine Translated by Google

الموضع 2

Machine Translated by Google

الموضع 3

الموضع :3موفيت تافيت

تعمل مثل هذه الوضعيات على عزل عضلات جذع الرجل، والتي تُستخدم للحفاظ على الشكل المناسب والحفاظ على العمود الفقري في محاذاة محايدة. من خلال غمس ورفع وركيه، يمكنه تقصير عمق اختراقاته، مما قد يطيل من متعته لأنه ليس بنفس قوة الدفع، ويمكنها أيضًا التحكم في السرعة والعمق.

Machine Translated by Google

♀ إذا كان عنقه يحتاج إلى دعم، فمدي يدك للأمام واحملي عنقه بين يديك. سيسمح هذا له بممارسة هوايته المفضلة.

♂ استخدم يديك لاستكشاف جسدها، وإذا كانت تشعر بالابتعاد عنك، فيمكنها الانحناء إلى الأسفل بينما تنحني أنت لأعلى لإغلاق الفجوة.

♀ إذا كان قادرًا على دعم رقبته، فهذا يحرر يديك لاستكشاف كلا الجسدين. نظرًا للاختراق العميق، فقد يصل إلى النشوة بشكل أسرع، لذا إذا كنت تريدين أن يستمر الأمر، ركزي على قاع الحوض أو عضلات منطقة الحوض، وتأكدي من حصولك على كل التحفيز الذي تستحقينه، ويحصل على ما يكفي لإبقائه على حافة النشوة. وبالنظر إلى أن الوضع التالي سيجعلكما تصلان إلى النشوة، فإن حافة النشوة هي المكان الذي تريده تمامًا - والمكان الذي سيكون فيه تمامًا.

"في علم الجنس، نطلق على إطالة النشوة الجنسية اسم "التحفيز"، حيث تحافظ على الاستجابة الجنسية عند نقطة ما قبل الذروة مباشرة، وبالتالي تكثيف الإحساس وتعزيز النشوة الجنسية الناتجة."

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

كريسندو

كريسندو

هناك أربعة أشياء مطلوبة لتحقيق دفع أعمق ونشوة ديناميت:

مع وضع كلتا قدميك بثبات على الأرض، قف قليلًا حتى يتمكن من إعادة وضع نفسه على العثماني.

Machine Translated by Google

♂ قم بتدليك نفسك للحفاظ على انتصابك. استند إلى الخلف على العثماني وانزلق للأمام بحيث تكون قدميك مسطحتين على الأرض ويكون الجزء العلوي من ظهرك فقط على العثماني؛ يجب ألا يكون هناك شيء سوى قوة مركزك لدعم ظهرك من حلمات ثدييك إلى أسفل.

♀ واجهيه في وضعية رعاة البقر التقليدية واخفضي مهبلك للخلف على قضيبه. إما أن يستخدم الدفعات البطنية لدخولك بسرعة وعمق، أو يمكنك رفع نفسك وخفضها للوصول إلى الذروة.

♂ أثناء أي دفعات بطنية، تأكدي من إبقاء كلتا قدميك مسطحتين على الأرض والضغط على عضلات مؤخرتك لمساعدتكما على الوصول إلى الذروة.

مرة أخرى، تجدون أنفسكم بأيديكم الأربعة حرة، ولكن هذه المرة، أريد منكما أن تشبكا أصابعكما وتريان ما إذا كان بإمكانكما الوصول إلى النشوة الجنسية عن طريق الأعضاء التناسلية وحدها. إذا لم يكن الأمر كذلك، فيمكنكما دائمًا تحرير يديكما قبل الوصول إلى النشوة الجنسية. يمكنكما أيضًا العودة إلى مكان الحب على الأرض أو استئناف البحث عن الكنز المثير. أو حاولا استخدام أصابعكما لكتابة جميع الأماكن التي تريدان من شريككما تقبيلها أو لعقها أو لمسها على ظهره.

برافو! برافو!

يتم اكتشاف الموهبة الموسيقية العظيمة طوال الوقت، ومنزلك أو شقتك مليء بالمناظر الجنسية التي تنتظر من يكتشفها -ثم تركيبها.
أشجعك على البدء في النظر إلى أثاثك، والأثاث الموجود في غرفة الفندق، وحتى أثاث مضيفة العشاء من خلال عدسة جديدة. ربما يساعدك العثماني الذي استخدمته للتو أثناء القراءة أو مشاهدة التلفزيون على الاستمتاع بالدخول الخلفي. يسخر الناس من أن صالات الألعاب الرياضية المنزلية تبدو وكأنها معدات تعذيب، فلماذا لا تستخدمها للقيود الخفيفة؟ والأرجوحة هي وسيلة أكيدة لزيادة التأرجح في منزلك.

الجنس.

"اعتبرها طقوسًا محببة لك ولشريكك لتعميد كل منهما
غرفة في المنزل مع فعل مختلف من الجماع.

Machine Translated by Google

الموقف الثابت: ممارسة الجنس على قدمين

إن وضعيات الوقوف التي تظهر في المشاهد المثيرة في الأفلام الرومانسية تثير أفكاراً عن العاطفة الجامحة التي لا يمكن السيطرة عليها. والميزة الجسدية لهذه الوضعيات هي الاختراق العميق الذي توفره، في حين أن العيب يتعلق بالقدرة العضلية التي يجب أن يتمتع بها الرجل واعتماد المرأة عليه من أجل متعتها. ولأن إرهاق العضلات يمكن أن يطيل من مدة النشوة الجنسية، فإن هذه الوضعيات مصممة لاستغلال إجهاد العضلات لصالحك؛ وبالتالي فإن الوضع الأكثر صعوبة يفتح المجال أمام النشوة الجنسية.

---

12 شرائح

الموضع 1

الموضع 2

Machine Translated by Google

مواضع هذا الفصل ودرجات صعوبتها:
XXXXXالموضع :1كرسي في قاعة العرض
XXXXXالموضع :2الانتقال
XXXXXالموضع :3عمود مايو

إعداد المسرح

يجب أن تؤخذ عروض الكوميديا الارتجالية على محمل الجد، على عكس عروض الكوميديا الارتجالية، وحتى عندما تحدث بشكل عفوي، فهناك بعض النقاط المهمة التي يجب مراعاتها. لكي تنجح الوضعية الأولى، ستحتاج إلى ممر أو حائط به مساحة كافية أمامه للسماح للرجل بالجلوس القرفصاء حيث تكون ساقاه موازية للأرض. وهذا يعني أيضًا أن الأرضية يجب أن تكون نظيفة وخالية من الشظايا وغير زلقة، ويجب أن تكون الجدران قوية بما يكفي لدعم شخصين وخالية من أي معلقات حائط من شأنها أن تسحق خلف وزنه. هذان الوضعان، كما هو الحال مع الوضعيات في الحركة الثالثة عشرة، دليل على أن الوقت الذي يقضيه الرجل في صالة الألعاب الرياضية يمكن أن يحسن الوقت الذي يقضيه في المنزل، خاصة إذا كان تمرين الرجل يتضمن القرفصاء الأمامية لتقوية عضلات الفخذ الرباعية، بالإضافة إلى القرفصاء التقليدية، وثني أوتار الركبة، وضغط الساق، وتمديد الساق. هذا هو الفصل الذي تكون فيه سلامة المؤدي الجسدية بنفس أهمية قاعة العرض.

"هذا هو المكان الذي يؤدي فيه تمزيق الملابس -مع مراعاة إبقاءها بعيدة عن قدم الرجل لاحقًا -ليس فقط إلى زيادة الإثارة، بل إلى التشحيم أيضًا."

تسخين

لأن هذه المواقف تحدث في ممر شقتك أو منزلك -

Machine Translated by Google

ابتعد عن طاولة السرير المليئة بالأشياء الجنسية -فقد لا يكون هناك أي مواد تشحيم في متناول اليد، لذا ستحتاج إلى إحضارها أو المساعدة في صنعها. المفتاح هو تذكر تقنيات "كيفية جعل شريكي يبلل دون لمسه" من الحركة الأولى، متبوعة ببعض عبادة الجسد عن طريق الفم.

أقترح عليك أن تلعب لعبتين: الأولى تسمى "الملابس الملوثة بالإشعاعات" والثانية "اللعاب يعالج التسمم الإشعاعي". وباستخدام هاتين اللعبتين، ستتطاير الملابس، وستصبح الأفواه زلقة، وستبدأ الهرمونات المثيرة في التدفق.

وإذا لم تفرز الهرمونات بعد، فهذا هو الوقت المثالي لممارسة الجنس عن طريق الفم، سواء كمنشط أو كمزلق. ويمكنه أن ينزل تدريجيًا إلى ركبتيه، ويلعق جسدها بينما ينزل مصعد حبه إلى الطابق السفلي. وسوف يساعد مص حلماتها في تليين مهبلها، وكذلك تحفيزه اليدوي لفرجها ومهبلها. وتكون يداها حرتين للإمساك برأسه أو لفرك نفسها لتدفق السوائل. ويمكنها أن ترد له الجميل، مع الحرص على عدم إيصاله إلى النشوة بعد.

لمنع ركبتيه من الانحناء في وضعية المجيء، يجب عليه أن ينحني عند الركبتين أو حتى يميل للأمام فوق فمها. إحدى نقاط الأمان الرئيسية هي عدم قفل ركبتيه أثناء الوقوف. الجنود المنتبهون والوصيفون عند المذبح قد أغمي عليهم بسبب قفل أرجلهم.

بالنسبة للشركاء الذين يستمتعون بالجنس الشرجي، يمكن لأي منهما أن يستدير ويواجه الحائط في وضعية تفتيش الشرطة، بينما يتتبع الشخص الآخر لسانه على طول العمود الفقري حتى الباب الخلفي لشريكه. مع وضع اليدين على الحائط وفرد الجسم، يتلقى المتلقي لطمة لسان من نوع مختلف.

بعد كل اللمسات والمداعبات والمداعبات واللمسات، يجب أن يكون الزوجان مستعدين للمضي قدمًا.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

الموضع 1

المنصب :1رئيس قاعة العرض

يستعين الرجل بمصدرين للقوة لجعل هذا الوضع المتقدم ينجح: ساقيه والحائط. ستستمتع المرأة بالاختراق العميق -إثارة الثلثين الداخليين من مهبلها -بمجرد أن ينجح الاثنان في جعل هذا الوضع المتقدم ينجح معهما.

♂ في الردهة، انحنِ للخلف بحيث يكون ظهرك مسطحًا على الحائط.

Machine Translated by Google

بحيث تصبح فخذيك بزاوية قائمة أو أعلى قليلاً.

♀ كما لو كنت تركب حصانًا، ارفع ساقًا واحدة لأعلى وفوق شريكك، بينما تواجهه. أنزل نفسك على قضيبه الصلب. اعتمادًا على طولك وطول شريكك، قد يعني هذا أنه لا يمكن لأي من قدميك أن تلمس الأرض.

♂ وبينما تركز على الحفاظ على التوازن والدعم، تصبح يديك حرة للراحة على وركيها، أو اللعب بثدييها، أو تدليك ظهرها.

♀ يمكنك هز نفسك حتى تصل إلى النشوة الجنسية، وتكون يديك حرة لإسعادك أو إسعاد شريكك أوكما معًا. يوفر هذا الوضع اختراقًا عميقًا وتحفيزًا لا يصدق لكليكما، لذا إذا كنت تريدين أن تدوم هذه المشاعر، فساعديه على العمل على تحفيزك بشكل مفرط دون تحفيزه بشكل مفرط.

♂ التواصل أمر ضروري لضمان أقصى قدر من المتعة، سواء كان ذلك يعني مطالبتها بقرص حلماتك أو الصراخ، "تشنج!"

♂♀ استخدم أيًا من يديك الحرة لتوفير التحفيز الذي يحتاجه كل منكما. يجب أن تخبر شريكك عندما يحين وقت التبديل إلى وضع آخر في الكتاب حتى لا يشعر أي منكما بالتعب أو الإرهاق الشديدين.

يكمل.

أيضًا، إذا شعر بضغط شديد على ساقيه، فيمكنها إسقاط إحدى قدميها على الأرض لتكوين حامل ثلاثي. وهذا يقلل من مقدار الوزن الذي يتحمله ويسمح باستمرار التحفيز.

الموضع :2الانتقال

عندما تقررين أنه الوقت المناسب لتغيير الأوضاع -فقد ترغب في نوع مختلف من التحفيز، أو قد يكون مستعدًا للتبرع بساقيه من أجل العلم -فأنت جاهزة للتحول إلى عمود مايو.

Machine Translated by Google

♀ حتى لو كانت ميولك الطبيعية هي الانحراف إلى الوراء عنه للنزول، فمن الأفضل أن يميل مركز الثقل نحوه.

♂ وبينما تتكئ نحوك، أرجع قدميك إلى الحائط الذي يرتكز عليه ظهرك.

♀ وبينما تتحرك قدميه تحته، أخبريه بأنك ستتكئين إلى الخلف.

♂ عند إشارتها، وبينما تتكئ إلى الخلف (ساقاها لا تزالان لا تلمسان الأرض)، قف، واسحبها نحوك، وأعد مركز الثقل الخاص بك.

"على الرغم من أن البعض قد يختارون النظر إلى هذا المنصب على أنه منصب يدعم فيه الرجل المرأة، إلا أنني أراه بمثابة عمل موازنة، وأخذ وعطاء -وهو تصوير مثالي لعلاقة تكافلية في العمل."

Machine Translated by Google

الموضع 2

الموضع :3عمود مايو

أحد أكثر الأوضاع الجنسية جرأة ووحشية في هذا الكتاب، يرفع عمود مايو قبعته للأوضاع الأسهل التي سبقته. هذه ليست مناورة جنسية لشخصية ثقيلة الوزن -حرفيًا. بالإضافة إلى كونها واحدة من عدة أوضاع "انظري يا أمي، لا توجد أقدام!"، فهي مبهجة -فهي معلقة فوق الأرض -ورمزية.

Machine Translated by Google

♀ مع انحنائه على الحائط وفي وضعية الوقوف تقريبًا، لفّي ساقيك حوله. انحنِ للخلف، وشدّي قبضتك المهبلية على قضيبه.

♂ باستخدام يديك أسفل أردافها، ارفعها لأعلى ولأسفل على قضيبك. من المهم للحفاظ على طاقتك أن تظل ساقاك مثنيتين قليلاً في جميع الأوقات.

♂ إذا قمت بضمها بقوة نحوك، فسوف تحتك تلتها وبظرها بعظم العانة لديك؛ وهذا مهم لأنها ستحتاج إلى إبقاء يديها على ذراعيك، أو ظهرك، أو خصرك لتأمين نفسها.

♂ للحصول على اختراق أعمق، يمكنك أن تتخذ وضع القرفصاء السفلي، ومع إبقاء ذراعيك حول ظهرها أو تحت عضلات الأرداف، انحن للأمام بحيث يصبح جسدها موازيًا للأرض تقريبًا.

♀ عندما يخفضك نحو الأرض، يمكنك تبديل يديك إلى كتفيه. لتوفير أقصى قدر من الأمان، من الأفضل أن تصل تحت ذراعيه وتمسك بكتفيه من الخلف، بدلاً من الإمساك بهما من الأمام. بسبب العرق والإثارة، قد تفقد قبضتك بخلاف ذلك.

ملاحظة: إذا ساعدك على خفض رأسك إلى ما يزيد عن 180درجة، فإن تدفق الدم الناتج عن ذلك، جنبًا إلى جنب مع الاختراق العميق، قد يتسبب في وصولك إلى النشوة الجنسية دون الاستمرار إلى القسم التالي. وتنطبق استجابة بيولوجية مماثلة على الرجال أيضًا الذين، أثناء ممارسة الجنس على ظهورهم، يعلقون رؤوسهم على السرير أو الأريكة أو الحصان الجامح.

كريسندو

مع استعداد كلا الشريكين للوصول إلى النشوة الجنسية، يمكنهما الاستعانة بدعامة للمساعدة في تحقيق ذلك. إذا احتاج أي من الشريكين إلى استراحة، أو إذا لم يرغب في التسرع إلى غرفة النوم أو الأريكة، فيمكنهما أيضًا استخدام وضعية الأربعة على الأرض -أي وضع يتطلب من كلا الشريكين أن تلمس أقدامهما الأرض. يمكن أن يساعد هذا التغيير في الوضع في الوصول إلى النشوة الجنسية من خلال إعادتهما إلى وضعية الجلوس.

Machine Translated by Google

أرض.

يمكنك إنزالها إلى السرير، ومواصلة ممارسة الحب معها في وضعية التبشير المتقدمة: لزيادة ضيق المهبل، يمكنك الإمساك بكاحليها وتحريك ساقيها من جانب إلى آخر.

إذا كنت ترغب في البقاء واقفا، وإذا كانت ترغب في الاستمرار في الاختراق العميق، فيمكنك وضعها على سطح بنفس ارتفاع قضيبك. يمكن أن يكون هذا سطح طاولة، أو غسالة (مضبوطة على الدوران)، أو طاولة متينة، أو سطح أريكة.

إذا كنت تستريحين على أي من الأسطح المذكورة أعلاه، فيجب عليك استخدام يد واحدة على الأقل لسحبه أقرب إليك –للحفاظ على هذا الفعل العميق والاندفاعي. وبدعم من بعض الأثاث، يمكنك استخدام يدك الحرة لتحفيز البظر أو التل أو أي منطقة مثيرة أخرى في جسمك يمكنك الوصول إليها.

إذا أراد الشريكان البقاء واقفين، فيمكنها أن تنزل نفسها على قدميها، وتستدير، وتسمح له بالدخول إليها من وضعية الدخول الخلفي أثناء الوقوف. ويمكنها أن تنحني للأمام وتضع يديها على الأرض (وهذا أكثر صعوبة) أو تمسك بدعامة ثابتة، مثل الحائط، أو قطعة أثاث، أو حتى مقبض باب مغلق.

من بين مزايا الوضع الأخير، وهو الدخول من الخلف أثناء الوقوف، أنه يسمح للقضيب بلمس أجزاء مختلفة من المهبل ربما لم تتمكن الأوضاع الأخرى في هذا الفصل من الوصول إليها. قد يكون هذا التقدم، بالانتقال من الجدار الخلفي للمهبل إلى الجدار الأمامي، كافياً لتحفيزها للوصول إلى النشوة الجنسية. قد يضطر إلى الاعتماد على دفعه وتوتر أو ارتخاء مهبلها لمساعدته على الوصول إلى النشوة الجنسية.

برافو! برافو!

كما يجب على الأوركسترا أن تعمل بجد لكسب تصفيق الحضور، يجب على الزوجين أن يعملا بنفس القدر من الجهد للاستمتاع بجميع فوائد النشوة الجنسية أثناء الوقوف.

درجات الصعوبة والجمال الرياضي لهذه المواقف هي

Machine Translated by Google

لا شيء أقل من مذهل؛ وبالتالي، فإن أي زوجين ينفذانها يحق لهما أن يفتخرا بها في غرفة النوم -وقاعة الاجتماعات.

"مثل طائرين جارحين يتزاوجان أثناء الطيران، هذه المواقف الشاقة في
"الأوقات تتحدى الجاذبية."

Machine Translated by Google

أوبرا الروك: تحركات جنسية من أجل شاب في القلب

يأتي وقت يقول فيه العميل لمستشاره الجنسي: "لقد أتقنا كل شيء ونريد أن نأخذ حياتنا الجنسية إلى المستوى التالي". أو قد يتم صياغة الطلب على النحو التالي: "ماذا يمكن لشخص يبحث عن القليل من المغامرة أن يفعل؟" قد يكون السبب هو أن الزوجين قد وصلا إلى مرحلة من الثبات، أو أن الملل تسلل إلى غرفة النوم. ربما ينجذبون إلى التحديات أو يريدون التباهي بأشيائهم في غرفة النوم بعد أشهر من التمرين والنوم الجيد وتناول الطعام الصحي. وبينما قد يكون من المغري الرد، "حاول استخدام تاباسكو كمواد تشحيم"، فمن الصحيح أن لدينا بعض الأوضاع الصعبة في أكمام البيجامة. في هذا الفصل، سأقدم لك ممارسة الجنس البهلوانية ووضعية الجماع الخارجي فائقة المرونة.

Machine Translated by Google

الموضع 2

الموضع 3

Machine Translated by Google

موقف إضافي

مواضع هذا الفصل ودرجات صعوبتها:

XXXXXالموضع :1الوقوف 69

XXXXXالموضع :2الانتقال

XXXXXXالموضع :3الطاولات والكراسي

XXXXXموقع إضافي: دوارة الطقس

إن مثل هذه المواقف تختبر قوتنا وتحملنا وإبداعنا، ويمكنها أن تشير إلى عيوبنا وسماتنا، وبالتالي تظهر لنا الأفعال الجنسية التي يمكننا إتقانها بسهولة، والتي يجب أن نتخلى عنها، والتي تنتمي إلى قائمة أهدافنا.

Machine Translated by Google

إعداد المسرح

بالنسبة للوقوف رقم ،69من المهم ألا يكون هناك أي شيء على الأرض يمكن للرجل أن ينزلق عليه أو يتعثر فيه -سجادة صغيرة أو كومة من الملابس. وعند تجربة أي وضع رياضي أو جمبازي أو بهلواني، من المهم أن يكون هناك "منصة هبوط" من نوع ما لـ "الفنان" -عادة المرأة -ومكان استراحة محتمل للمعدات الرياضية البشرية -عادة الرجل.

بالنسبة للطاولات والكراسي، ستحتاج أيضًا إلى منطقة كبيرة غير قابلة للانزلاق. قم بإزالة أي سجاد صغير يمكن أن يطير من تحته وتحتها. لا يوجد شيء رومانسي في التواء الرسغ أو الأسوأ من ذلك، كسر القضيب. ستكون المنطقة أيضًا بمثابة مكان للتسلسل النهائي، لذلك من المهم أن تكون مريحة ومناسبة للظهر والركبتين. كما تعلمت الآن، يمكن للوسائد والملاءات والبطانيات والمناشف دائمًا أن تجعل البقعة الصلبة ناعمة، والبقعة الباردة دافئة، والبقعة الرطبة جافة. ولكن لتجنب فقدان الانتصاب أو الإثارة -وللحفاظ على تدفق الطاقة والهرمونات -فمن الأفضل أن تكون في متناول اليد في جميع الأوقات.

تسخين

إحدى أسهل الطرق لتحقيق الجزء الثابت من تمرين الوقوف 69هي البدء في تمرين الاستلقاء ،69مع وضع المرأة في الأسفل. والسر في إعدادكما هو أن تجعل المرأة مستلقية على ظهرها مع وضع ساقيها على السرير ورأسها بعيدًا قليلاً عن الحافة.

يستطيع الرجل أن يفعل أحد عدة أمور. فيمكنه أن يبدأ بالسير نحو السرير والسماح لقضيبه بالدخول إلى فمها؛ فلا تتلقى أي تحفيز تناسلي أولي. ويمكنه أن يتجنب فمها ويبدأ في وضعية الإزاحة ،69حيث ينزل فوقها، لكنها لا تتواصل معه عن طريق الفم. أو يمكنه أن يقترب منها على السرير ـكما هو مذكور أعلاه ـوينزل فوقها لتحفيز متبادل عن طريق الفم ـوضعية الرجل فوقها .69

إذا سمح الوقت، فهناك المزيد من الخيارات. يمكن للشريكين تبديل الأدوار: يبدأ برأسه معلقًا من السرير، وتتخذ هي أيًا من الطرق الثلاث المذكورة في الفقرة السابقة. ثم يمكنه التمسك بها، والتدحرج، والوقوف من السرير. أو، إذا شعرت بالدوار من الوقوف بسرعة كبيرة، وهو ما يمكن أن يحدث إذا هزها من وضعية الاستلقاء على الظهر إلى وضعية الوقوف ،69فيمكنها البقاء فوقه، بينما يزحف بها ببطء إلى حافة السرير، ويقف بفمها على قضيبه، وفمه على فرجها.

إذا اقترب الرجل أو المرأة من فم مفتوح مقلوب، فهناك العديد من فرص اللعب الجنسي. يمكنك القرفصاء لوضع مقلوب

Machine Translated by Google

القبلة؛ إذا لم تكن قد قمت بتقبيل العين على الذقن من قبل، فيجب أن تجربها. إذا كنت لا تصدقني، اسأل كيرستن دانست وتوبي ماجواير، اللذين قاما بذلك في فيلم سبايدرمان. يمكنك أيضًا إنزال أي جزء من أعضائك التناسلية النظيفة لغسل منطقة العانة جيدًا، حيث يقوم الفم أو اللسان بلعق وفحص وتحفيز كل شيء في متناول اليد -الفرج والعجان والمستقيم وكيس الصفن والفخذين الداخليين (تذكر الحركة الرابعة). مع فم مفتوح تحتك، يمكنك أن تركب وجه شريكك ولا تنحني أبدًا إلى الأمام بما يكفي -على الأقل ليس بعد -للرد بالمثل. ربما يكون "جوني-كوم-لاتيليتي" الذي يحتاج إلى مزيد من الوقت للوصول إلى النشوة الجنسية، أو ربما يكون "الطائر المبكر الذي يفقد دودته" -هذه طريقة ممتازة لعلاج كلا الموقفين. في الحالة الأولى، يمكنه الاستمتاع باللعق لإبقائه متحمسًا، وفي الحالة الثانية، يمكنها الحصول على ثانية بينما يحصل على أول مرة.

يُعد السرير بمثابة منصة إطلاق ومهبط طوارئ مثاليين، وأثناء تواجدك هناك، اجعله محطة توقف رائعة.

تحذير: من المهم أن يحافظ الرجل على قبضة قوية على المرأة في جميع الأوقات، وخاصة إذا بدأ في الوصول إلى النشوة الجنسية في هذا الوضع. لا ينبغي أن يحدث أبدًا أن تقوم المرأة بلمس رأسها، ثم ينتهي بها الأمر إلى لمس رأسها.

Machine Translated by Google

الوضع :1الوقوف 69يشمل أي فيلم إباحي حديث أو مجلة للكبار أو طقوس التباهي بالجامعة تقريبًا وضع الوقوف .69وإذا تم تنفيذه بشكل صحيح، فيمكنه توليد هزات الجماع المذهلة -للشريك المقلوب بشكل خاص، نتيجة لاندفاع الرأس -مما يجعلك تحصل على دور البطولة في ،Cirque du Sexوربما تفوز بالميدالية الذهبية في الجمباز لأفضل عرض على الأرض. النزول وحده يستحق الميدالية الفضية!

- بغض النظر عن أوضاع الجنس الفموي التي اخترتها أثناء الجماع الخارجي، انتهي برأسك على الحافة أو معلقًا قليلاً من حافة السرير. لا تضعي قضيبه في فمك عندما يرفعك إلى وضع الوقوف

Machine Translated by Google

!69إذا انزلق أو شعرت بالذعر، فهذا هو الوقت الخطأ الذي قد تشعر فيه بتشنج عضلي لا إرادي في فكك.

مد يدك للأمام، وانحنِ عند الركبة، ثم ضع يديك خلف أسفل ظهرها. نقطة التركيز لأنفك أو فمك هي سرتها. لف 💣
ذراعيك حول خصرها كما لو كنت تحاول احتضان الجزء السفلي من عمودها الفقري.

"إن وضعية الوقوف - 69حيث يحمل أحد الشريكين الآخر رأسًا على عقب، بحيث يكون فم كل شخص على
الأعضاء التناسلية للآخر -ربما تكون واحدة من أصعب الأفعال التي يمكن القيام بها -تأتي في المرتبة الثانية بعد ممارسة
الجنس عن طريق الفم أثناء القفز بالمظلات."

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

الموضع 1

Machine Translated by Google

الموضع 1

♀ قم بثني ساقيك إلى الأعلى، كما لو كنت تقوم بتمارين البطن العكسية في صالة الألعاب الرياضية.
اثني ركبتيك فوق كتفيه، وارفعيهما إلى الأعلى، أو وجهي قدميك إلى الخلف؛ كل هذا يتوقف على طولك بالنسبة لأعضائه التناسلية.

♂ حرك ذراعيك بعيدًا عن قبضة حزام الأمان بحيث تدعم ظهرها في مكانين: أحدهما على عمودها الفقري العلوي والآخر على ظهرها السفلي. أوصي بأن تكون يدك المهيمنة أقرب إلى وجهك و

Machine Translated by Google

يدك غير المسيطرة أسفل تلك اليد.

من وضعك الجديد، يمكنك الوصول إلى منطقة الشرح الخاصة به بالإصبع، واللعب بكراته، وتمرير يديك لأعلى ولأسفل ساقيه، أو مجرد التمسك به من أجل الحياة العزيزة.

استخدم لسانك لتلعق كل شيء في مجال رؤيتك. ارفعها قليلاً، لتقريب بظرها من فمك. يمكن لليد الأقرب إلى أسفل ظهرها -وإلى وجهك- أن تضيف أيضًا التحفيز والإثارة عن طريق لمس مؤخرتها أو اختراق مهبلها أثناء لعق وامتصاص بظرها. لا يزال كعب راحة يدك هناك لدعمها.

استمروا في ذلك طالما أنكما تستمتعان بالوضع، أو في حالة الطوارئ أو التوقف مؤقتًا أو إذا شعرت بالدوار، فلا تترددوا في العودة إلى وضع البداية على السرير.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

الموضع 2

الموضع :2الانتقال

إذا أراد كلا الشريكين الانتقال مباشرة إلى وضعية الطاولات والكراسي، فسوف يساعدهما هذا الانتقال. ويمكنهما أيضًا استئناف وضع البداية لوضعية الوقوف ،69والخروج من السرير معًا، ثم الانتقال إلى وضعية الطاولات والكراسي.

أبعد فمك عنها لفترة كافية لإعلان أنك ستنزلها. انحنى قليلاً عند الركبتين أثناء إنزالها من

Machine Translated by Google

جذعك.

وبينما يبدأ في خفضك، مد ذراعيك تحتك، كما في وضعية الوقوف على اليدين.

ابدأ بالزحف إلى الأمام، بينما تخفضها بوصة بوصة نحو الأرض.

انحنِ عند مرفقيك وانحنِ برأسك تجاه صدرك، بينما يتدحرج عمودك الفقري لأسفل على الأرض فقرة تلو الأخرى. في النهاية، سوف تستلقي على ظهرك على الأرض.

بمجرد أن تستقر على الأرض، استمر في مداعبة قضيبك لإبقائه صلبًا. اجلس على الأرض بجانبها، ضع قدميك بشكل مسطح أمامك، ضع ذراعيك خلفك، واحتفظ بركبتيك مثنيتين.

قف وامتطيه، وظهرك إلى وجهه.

ادفع ذراعيك وساقيك لأعلى، ليشكل جسمك على شكل طاولة.

قم بتوجيه انتصابه نحوك أثناء جلوسك.

Machine Translated by Google

الموضع :3الطاولات والكراسي

لأنه يجب أن يظل مركزًا على وضعيته، بينما يشعر بالتوتر في ذراعيه، فمن غير المرجح أن يشتت انتباهه ويفقد انتصابه، مما يجعل هذا وضعًا صعبًا، ولكن مفيدًا لكلا الشريكين.

بمجرد أن تشعر بأنك داخلها، ابدأ في الدفع لأعلى باستخدام وركيك. لا تغلق مرفقيك -حافظ على ثنيهما ومرونتهما -وادفع بدفعات قصيرة من حوضك وركز على مبادئ أفضل ستة للجنس: التنفس، ورفع الحوض، والضغط على عضلات الحوض، والتفكير والتأمل.

- – – –

Machine Translated by Google

تخيل، وقم بتحفيز أكبر عدد ممكن من المناطق المثيرة لديك، وقم بالتعبير وحتى المبالغة في حياتك الجنسية.

—

- يمكنك وضع يديك على ركبتيه للدعم، ولكن الضغط على فخذيه قد يتسبب في إرهاقه مبكرًا. يمكنك البقاء ثابتًا، والاستمتاع بدفعاته، أو استخدام عضلات فخذيك لرفع نفسك وخفضها عليه.

Machine Translated by Google

الموضع 3

Machine Translated by Google

موقف إضافي

موقع إضافي: دوارة الطقس

إن دوارة الطقس مخصصة للجمباز الجنسي المثير بداخلكما. ولن أذكر حتى أن المرادف الأكثر جاذبية لدوارة الطقس هو دوارة الطقس القديمة -والمناسبة للغاية .

♂ من ،69 Standingقم بتوجيهكما إلى حافة السرير.

Machine Translated by Google

على راحتي يديك، ابتعدي عنه.

وبينما تتحرك ساقيها إلى أسفل جسدك، تخفض صدرها بلطف إلى السرير.

عندما تكون مستلقيًا على السرير ووركيك متساويان مع وركيه، ستكون ساقيك في الوضع المناسب لبدء تشغيل دوارة الطقس.

أعد وضع قضيبك مرة أخرى داخل مهبلها واسحبها مرة أخرى نحوك، عن طريق وضع يديك على وركيها ومساعدتها على العودة إلى السرير.

انحنى عند ركبتيه وارفع كعبيك نحو منتصف ظهره العلوي.

حرك يديك معًا، مع توجيه راحتي يديك لأعلى، تحتها لتحتضن ثدييها أو لدعم عظمة صدرها. انحنِ للخلف وارفعها عن السرير.

ضعي يديك على ذراعيه، واقفلي مرفقيك على ساعديه للدعم.

ابدأ في دفعاتك اللطيفة. شارك في العواصف التي يتنبأ بها دوار الطقس الخاص بك!

كريسندو

قد تكون حركته الدافعة كافية لإثارة النشوة الجنسية. أو على الأرجح، سوف تتعب عضلات ذراعيه وجذعه، وسيحتاج إلى تبديل الوضعيات.

أنزل نفسك إلى الأرض وأخرجها.

دعيه يخرج منك عندما يعود إلى الأرض.

Machine Translated by Google

استلقي على الأرض مع وضع رأسك على الوسادة.

بمجرد أن يكون على الأرض، اركبيه في وضعية رعاة البقر العكسية. يمكنك إراحة ساقيك على الأرض أو القرفصاء فوق قضيبه. استخدمي يديك للعب ببظرك؛ أو الأجزاء المكشوفة من فرجك؛ أو ساقيه، أو خصيتيه، أو مؤخرته، أو قضيبه.

بمجرد أن تكون بداخلها، ضع يديك على خصرها لتوجيهها، وعلى صدرك للعب بعضلات صدرك، أو على ظهرها، أو في أي مكان على جسمك أو جسدها قد يستفيد من التحفيز الإضافي.

برافو! برافو!

إذا كانت حياتك الجنسية موسيقية حقًا، فإن هذا الفصل من شأنه أن يجلب لك جائزتي جرامي على الأقل. ستمنحك أغنية Standing 69جائزة أفضل صوت، وستحصل على الجائزتين الأخريين على جائزة أفضل أداء لمجموعة جديدة.

مع نموكما معًا ككائنات جسدية وجنسية، حاولا إدخال المزيد من الأوضاع الجنسية الصعبة إلى غرفة النوم. يمكن أن تعمل هذه الأوضاع كاختبار لقوتك الجنسية، أو جسر لمغامرات أكثر رومانسية، أو كشهادة على المستوى العالي من الخبرة الجنسية التي وصلت إليها. إذا كان هناك فصل يستحق صرخة برافو! برافو! هذا هو الفصل.

Machine Translated by Google

الكون المثالى
إجراء التعديلات اللازمة لتحسين ممارسة الجنس

بغض النظر عن مدى روعة الأوركسترا، فهناك دائمًا فرصة للأفراد والشركاء لصقل قدراتهم وتطوير قدرات جديدة. عندما يتعلق الأمر بالنمو الجنسي، يلتزم بعض الأزواج بفلسفة الاحتواء، حيث يعززون قائمة المهارات الموجودة لديهم دون إضافة إلى القائمة، أو قد يتبنون عقيدة توسعية، حيث يتطلعون إلى إضافة معرفة ومهارات جديدة مع ترك المهارات القديمة كما هي. آمل أن تستفيد على مدار حياتك الجنسية -وبمساعدة هذا الكتاب -من كلا النهجين لزيادة أدائك الحالي وتعزيز كتالوج المواقف لديك. تهدف الفصول السابقة بشكل أكبر إلى توسيع منطقة راحتك وذخيرتك الجنسية. تهدف النصائح التالية إلى مساعدتك في تعزيز وضعك الراهن.

يمكنك أنت وشريكك أن تنموا كأفراد أو كزوجين، بالاعتماد على الكتب والموارد الأخرى لإرشادك، وقد يأتي وقت تقرر فيه التحدث إلى معلم أو مستشار أو معالج جنسي مؤهل. وبينما تقرأ المعلومات والاقتراحات الواردة في هذا القسم، يرجى تقدير الفوائد الصحية العامة والجنسية المترتبة على إجراء هذه التغييرات الحياتية. لقد ولدنا كائنات جنسية، لذا فمن الطبيعي أن نسعى جاهدين لتنمية واحتفاء حياتنا الجنسية.

قبل أن تتناغم أنت وشريكك مع بعضكما البعض، تأكد من ضبط أدواتك. وهذا يعني الاهتمام بصحتك ولياقتك البدنية، التي توفر الطاقة والقدرة على التحمل التي تحتاجها لتحسين الأداء الجنسي والمتعة. وتحدث مع مقدمي الخدمات الطبية ومستشاري الصحة العقلية والقادة الدينيين وأفراد الأسرة والأصدقاء وشريكك قبل اتباع أي نصيحة جنسية، حتى يكون لديك صورة واضحة عن حدودها وفوائدها.

أفسح المجال لشريك حياتك من خلال التخلص من التوتر خارج السرير!

نظرًا لأن الاستجابات الكيميائية والعاطفية لجسمك للتوتر هي منشطات جنسية -فهي تعيق ممارسة الجنس -فنحن بحاجة إلى تعلم كيفية إدارة توترنا

Machine Translated by Google

إن أحد الأسباب التي تجعلني أتعامل مع حشد من عملاء وول ستريت هو أن هبوط الأسهم يعني هبوط الأغنياء. وأنا أقضي قدراً كبيراً من الوقت في مناقشة السبل الكفيلة بتقليل الضغوط التي يتعرضون لها، بقدر ما أقضيه في مناقشة السبل الكفيلة بتعزيز قدراتهم.

إذا تذكرت حرف Bفي عبارة "أفضل ممارسة للجنس"، فإنه يذكرنا بالتنفس العميق الحجابي، حيث تبتعد السرة عن العمود الفقري مثل البالون البطيء ثم تنجرف مرة أخرى نحو العمود الفقري مثل الريشة. لتحويل هذا إلى تنفس لياقة جنسية، اجلس في وضع مريح واستنشق من خلال أنفك بينما تفكر، "أنا كائن سعيد وصحي وجنساني". وبينما تزفر من فمك، فكر، "أستخدم كل لحظة يقظة لتكريم حياتي الجنسية". يمكنك أيضًا تصور نفسك تمارس أفضل ممارسة للجنس في حياتك، وإنشاء تعويذة تتماشى مع هذه المجموعة من الصور. فيما يلي نسخة من التأكيدات اليومية التي أستخدمها كجزء من تمارين التنفس الخاصة بي (وشكري لديباك شوبرا على اثنين قمت بتعديلهما من نواياه). إنه يريحني قبل العمل وقبل النوم، وقد جعلني أفضل في علاقاتي -بما في ذلك العلاقة العزيزة التي أتمتع بها مع نفسي.

التأكيدات اليومية

.1أنا أحب نفسي ككائن جنسي وكمواطن في هذا المجتمع العالمي.

.2أعبر عن حبي بكل حرية.

.3أقوم ببناء جسدي، وتشكيل عقلي، ودعم روحي من خلال ممارسة الرياضة، والتغذية، والمياه النظيفة، والتعليم، والتأمل، والأسرة، والأصدقاء، والضحك.

.4أنام بسلام ثماني ساعات كل يوم وأستيقظ في الوقت المحدد دون أي تأخير.
إنذار.

.5أضحك وأبتسم كثيرًا حتى يضحك الآخرون ويبتسمون أيضًا.

.6أعمل على تحسين حياة عائلتي وأصدقائي وطلابي وعملائي وأقراني.

.7أنا (عملك/وظيفتك) أستخدم أفضل ما لدي لأقدمه.

Machine Translated by Google

.8أحرر نفسي من آراء الآخرين السيئة والجيدة.

.9أنا لا أتواجد تحت أحد ولا فوق أحد.

.10أدعو العديد من أنواع الثروة إلى حياتي.

.11أواجه كل المخاوف بلا خوف.

.12أنا أفضل (اسمك) ما يمكنني أن أكونه.

بالإضافة إلى التنفس، يمكن تخفيف التوتر بمساعدة التدليك والتأمل وتدوين اليوميات والتنويم المغناطيسي الذاتي والتغذية وأشعة الشمس والتواصل الاجتماعي والنوم وممارسة الرياضة. لقد تناولت بعض هذه الأمور بالفعل في الفصول السابقة؛ وسأناقش بعضها الآخر في الفقرات القادمة، وهي كلها مواضيع يمكن لمستشار أو معالج جنسي مناقشتها معك.

أخيرًا، دعنا نعود إلى ممارسة الجنس، فقد ثبت أن المتعة الجنسية تخفف من التوتر. لذا في المرة القادمة التي يطلب منك فيها حبيبك العودة إلى السرير، لا تقل إنك متوتر للغاية؛ إذا كان هذا صحيحًا، فأنت بحاجة إلى ذلك على وجه التحديد لتخفيف التوتر!

هناك سبب لكون بطاقات عيد الحب على شكل قلب

عندما يلاحظ العملاء حقيبتي الرياضية في المكتب، يسألون: "لماذا تتدربين؟" والإجابات التي يتوقعونها هي: ماراثون، أو حفل زفاف، أو إنقاص الوزن، أو لم شمل، أو "لأن طبيبي أخبرني أنني مضطرة إلى ذلك". وإجابتي الصادقة هي: "للاستمتاع بالحياة خارج صالة الألعاب الرياضية"، وهذا، أصدقائي، يشمل التمتع بحياة جنسية مرضية.

إن العملاء الذين يرغبون في تحسين حياتهم الجنسية يسألونني: "ما هي الأداة التي توصي بها لغرفة النوم؟" لدي جهازان. الأول يجلس على طاولة المطبخ: إنه خلاط Vita-Mix الخاص بي لخلطات البروتين والعصائر. والثاني -والذي يفترض الناس أنه Fleshlightأو أي لعبة جنسية أخرى -هو أي قطعة من معدات القلب والأوعية الدموية في صالة الألعاب الرياضية. كلاهما يحافظان على صحتي ونشاطي طوال اليوم، ويرجع ذلك جزئيًا إلى أن التمارين التي تتطلب التحمل تفرز الإندورفين الذي يمنحني شعورًا جيدًا (والمشروبات المخفوقة تغذيني لممارسة الرياضة)، ولكن أيضًا لأن هذا النوع من الأجهزة يجعلني أشعر بالرضا.

Machine Translated by Google

إن ممارسة التمارين الرياضية يمكن أن تجعلنا رياضيين قادرين على التحمل.

إن صحة القلب والأوعية الدموية والصحة الجنسية ليستا بعيدتين عن بعضهما البعض؛ بل إنهما توأمان متطابقان تقريباً. على سبيل المثال، ينبغي للرجال الذين يعانون من مشاكل الانتصاب أن يدركوا أن اللين في الفراش قد يكون علامة على الإصابة بأمراض القلب التاجية، وهو ما قد يؤدي بهم إلى البقاء في سرير المستشفى اللين. فالكوليسترول الذي يسد الشرايين يمنع تدفق الدم إلى الأعضاء التناسلية والدماغ، والسجائر التي تضيق الأوعية الدموية وتمنع تدفق الدم الصحي إلى الدماغ والرئتين يمكن أن تحبط احتقان الأوعية الدموية، وهو التورم المسؤول عن احتقان الأعضاء التناسلية لدى الجنسين. لذا، إذا كنت غير راضٍ عن قضيبك الضخم النابض بالحياة، أو عن مهبلك القرمزي النابض بالحياة، فابدأ في التدخين ويمكنك التخلص من هذه الصفات المزعجة -وترك المزيد من الفرص لممارسة الجنس الرائع لبقية الناس. ولكن إذا كنت تريد أن يكون لديك أو تحافظ على حيوية هذه الأعضاء الحيوية، يرجى أن تعيش حياة خالية من التدخين -وهذا يشمل تجنب كل دخان التبغ البيئي (الثانوي) أيضًا. ومن الضروري أيضًا لأي شخص تم تشخيص إصابته بفيروس الورم الحليمي البشري أن يتجنب النيكوتين بأي ثمن، لأنه قد يزيد من خطر الإصابة بسرطانات الجهاز التناسلي. إذا كنت تريد وضع شيء ما في فمك، فاجعله شريكك!

ترتبط القدرة على التحمل القلبي الوعائي بالقدرة الجنسية ــوالفكرة هنا هي أن قلبك ورئتيك لن يتعبا قبل أعضائك التناسلية ــ كما تساهم في تعزيز الصحة العامة من خلال تعزيز جهاز المناعة لديك. لذا، وبإذن من طبيبك، اقفز على جهاز المشي قبل أن تفكر في القفز إلى السرير.

أخيرًا، في حين أن التمارين القلبية الوعائية -جنبًا إلى جنب مع اتباع نظام غذائي مغذي والكثير من الراحة -تعمل على تحسين صحة القلب، ومحاربة التوتر، وتعزيز القدرة الجنسية، فإنها تساعدك على تحقيق كتلة الجسم الهزيلة، ويتفق الكثير من الناس على أن هذا مثير.

كتلة الجسم الخالية من الدهون والمرونة

يجب أن تسعى إلى الحصول على كتلة جسم نحيفة، ليس لأن ذلك سيحسن مظهرك، بل لأنه سيحسن صحتك. تعد كتلة الجسم النحيفة والمرونة عنصرين أساسيين للحصول على ممارسة جنسية رائعة لأنهما يحافظان على صحتنا ويسمحان لنا بالأداء في الفراش مثل أعضاء فريق الجنس.

لتحديد مدى نحافة جسمك، يجب عليك قياس نسبة الدهون في جسمك، باستخدام أي من التقنيات المتنوعة من اختبار الفرجار إلى فحص الجسم بالكامل. ومن المعروف أن النساء الأكثر رضا عن أنفسهن جنسياً تتراوح نسبة الدهون في أجسامهن بين 14و42 في المائة، بينما يميل الرجال الأكثر رضا عن أنفسهم جنسياً في عيادتي إلى أن تتراوح نسبة الدهون في أجسامهم بين 12و71 في المائة. ورغم أن هذه الأرقام قد تبدو تعسفية، فمن المنطقي أن تكون نسبة الدهون في الجسم في النطاق المناسب للياقة البدنية والرياضية هي 12في المائة.

Machine Translated by Google

إذا كنت تبحث عن نسبة دهون في الجسم، فستجد أشخاصًا يتمتعون بلياقة جنسية وقوة جنسية. وفي هذا النطاق، ترتفع مستويات الطاقة والقدرة على التحمل وهرمون التستوستيرون لدى الشخص، وينخفض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والاكتئاب وانخفاض الرغبة الجنسية.

إن استبدال بعض وزن الدهون بوزن العضلات سيوفر لك فوائد تدوم مدى الحياة، كما أن التغييرات في العضلات ستعزز عملية التمثيل الغذائي لديك، مما يجعل الحفاظ على جسمك الجديد الإيجابي للجنس أسهل. وأخيرًا، وكما ذكرنا أعلاه، فإن امتلاك كتلة جسم نحيفة صحية سيساعدك على الحفاظ على مستويات هرمون التستوستيرون لديك وربما زيادتها.

هرمون التستوستيرون من أجل الحياة الجنسية المجنونة

إن الهرمونات تؤثر بشكل عميق على سلوكنا الجنسي ورغبتنا الجنسية، لذا فنحن بحاجة إلى معرفة كيفية تسخيرها بالكميات التي تحتاجها أجسامنا في مراحل مختلفة من الحياة. إن هرمون التستوستيرون، أو "المون الشهواني"، مسؤول عن جزء من الرغبة الجنسية لدى الرجال وربما جزء منها لدى النساء. وهو يتقلب طوال اليوم ويبلغ ذروته في مراحل مختلفة من الحياة ولأسباب مختلفة. وهناك ثلاثة عوامل رئيسية تنظم مستويات هرمون التستوستيرون: الجنس البيولوجي ـحيث تخبر كروموسوماتنا أجسامنا بإنتاج هرمون التستوستيرون ثم تخبرنا بما يجب أن نفعل به؛ والعمر؛ والوقت من اليوم. وعند التفكير في كلمة الخصية، فمن السهل أن نفترض أن الرجال لديهم هرمون التستوستيرون أكثر من النساء، وهذا صحيح. ترتفع مستويات هرمون التستوستيرون في وقت مبكر من حياة الرجال (بعد المدرسة الثانوية مباشرة) مقارنة بالنساء (بعد الكلية وحتى الثلاثينيات من العمر). وينطبق نفس الشيء على مدار اليوم: حيث تكون مستويات هرمون التستوستيرون في الصباح مرتفعة لدى الرجال، في حين تكون مستوياته في المساء منخفضة. تميل النساء إلى اتباع الاتجاه المعاكس: حيث يظهرن مستويات أعلى من هرمون التستوستيرون في المساء.

قد يؤدي نقص هرمون التستوستيرون إلى انخفاض الرغبة الجنسية لدى الرجال، لذا قد يكون من المهم بالنسبة لهم الحفاظ على مستويات هرمون التستوستيرون المناسبة لأعمارهم واحتياجاتهم الجسدية. فقط فحص الدم الذي يراجعه الطبيب يمكنه تحديد الكمية المتاحة من هرمون التستوستيرون، لذا من المهم زيارة الطبيب إذا كنت تعتقد أن مخاوفك الجنسية قد تكون بسبب نقص هرموني. ولكن إليك الأخبار الجيدة: يمكن أن يعزز الجنس والاستمناء مستويات هرمون التستوستيرون لدى الرجل، مما يجعل هذه الحالة إما أن تستخدمه أو تفقده.

استخدم فمك للحصول على تجربة جنسية مذهلة: الجزء الثاني

ما يذهل عملائي أكثر من إحالتهم إلى طبيب الغدد الصماء أو طبيب أمراض النساء أو حتى مدرب شخصي هو عندما أحيلهم إلى أخصائي تغذية معتمد.

Machine Translated by Google

إن تناول التوت الأزرق يمكن أن يكون أقوى عقار جنسي متاح، لذا فإنني أفضل أن أوصي بتناول القليل من التوت الأزرق بدلاً من الحبة الزرقاء الصغيرة في أي يوم. إن الطعام يمدنا بالطاقة اللازمة لممارسة الجنس، ويحلي السائل المنوي، ويحافظ على صحة المهبل، ويقوي الانتصاب، ويعزز مناعتنا، ويجعل بشرتنا متوهجة، ويضفي بريقاً على عيوننا، ويزيد من رغبتنا الجنسية ــوليس للأسباب الأسطورية التي تجعل كازانوفا يأكل المحار أو أن الناس يستهلكون أشياء على شكل قضيب ذكري مثل قرون الحيوانات المطحونة (مما يعطي معنى جديداً لكلمة الشهوة الجنسية). تجنب ما يسمى بالمنشطات الجنسية وتناول مجموعة واسعة من الأطعمة الصحية الملونة التي تكون أقرب ما يمكن إلى مصدرها الأصلي (غير المعالجة) ومن أعلى جودة يمكنك تحملها. هذه ــوالكثير منها ــستوفر لك وفرة من العناصر الغذائية الكبرى والصغرى للطاقة الجنسية وتجعلك تشعر بأفضل ما لديك من قوة جنسية.

لتعزيز طاقتي الجنسية طوال اليوم والنوم في الليل، أفضل أن أتناول وجبة الإفطار مثل الملك، والغداء مثل الأمير، والعشاء مثل الفقير.

بالإضافة إلى ذلك، نظرًا لأن تناول كمية كبيرة من الكربوهيدرات يميل إلى تحفيز النوم، فأنا أبدأ صباحي بمحتوى مرتفع من البروتين ومحتوى منخفض من الكربوهيدرات وأنهي اليوم بالعكس، مع التأكد من جعل الكربوهيدرات والبروتين الخالي من الدهون جزءًا من كل وجبة.

إن تناول الطعام من أجل القلب والعقل والجسد والروح يساعدك على الاستمتاع بأوقات رائعة داخل وخارج السرير ـوبتكلفة زهيدة مقارنة بالعديد من الوصفات الطبية المصممة لعلاج أو شفاء الحالات الناجمة عن سوء التغذية. وعلاوة على ذلك، فإن التغذية الجيدة يمكن أن تساعد في عنصر أساسي آخر للحصول على أفضل تجربة جنسية ـوهو الحصول على أفضل نوم ليلي.

السبب الحقيقي لوجود السرير

يؤدي السرير وظيفتين، ويحتفل هذا الكتاب بواحدة منهما؛ الوظيفة الأخرى هي النوم. واجه الأمر: يمكن للجنس أن يستنزف الكثير من طاقتك، ويمكن أن يعيد النوم الكثير منها.
إن الوقت الذي تقضيه في نوم عميق ومريح سوف يحسن حياتك العاطفية من خلال المساعدة في تقليل التوتر ومنحك القوة والطاقة التي تحتاجها للعمل بشكل جيد أثناء استيقاظك -وهذا يشمل ممارسة الجنس مع شريك حياتك.

إن النوم الجيد يمكن أن يعزز من قدرتك على الإبداع، سواء داخل غرفة النوم أو خارجها. كما أنه يعزز من قوة جهاز المناعة ويساعدك على محاربة العدوى والأمراض. لذا إذا كنت مقتنعًا بالقدرات العلاجية والمقوية للنوم، فتذكر أن ممارسة الجنس ـأو الهرمونات التي يحفزها الجنس ـيمكن أن تساعدك على النوم. احصل على قسط كافٍ من النوم حتى تحصل على قسط كاف من النوم ـوالعكس صحيح.

بالنسبة لأولئك الذين يعملون على لياقتهم الجنسية، فإنك تحصل على فائدة إضافية من النوم الهادئ ليلاً. أثناء أعمق مراحل النوم، ينتج جسمك هرمون النمو البشري، والذي يساعدك على إصلاح ونمو العضلات لفترة طويلة بعد مغادرة صالة الألعاب الرياضية. سبب آخر للتمرين:

Machine Translated by Google

يساعدك الوقت الذي تقضيه في صالة الألعاب الرياضية على النوم بينما يساهم في زيادة كتلة الجسم الهزيلة.

لضمان حصولك على أكبر قدر من الفوائد من النوم في سريرك، خصصه لوظيفتين فقط: الجنس والنوم. ابحث عن مكان مختلف للقراءة أو تناول الوجبات الخفيفة أو مشاهدة التلفاز أو الحياكة أو الجدال أو تصفح الإنترنت، أو في كل مرة تزحف فيها إلى السرير، قد تجد نفسك تمد يدك تلقائيًا إلى الكمبيوتر المحمول أو تتساءل، "لماذا لا نشعل الشواية كما فعلنا الأسبوع الماضي؟" إذا كنت تميل إلى ذلك، فيمكنك الذهاب إلى حد حجز السرير للنوم فقط، والاستمتاع بكل سطح آخر في المنزل لمغامراتك الجنسية.

عندما يحين وقت الدروس الخصوصية

من الرائع أن تعزف على أنغام الموسيقى وتضرب كل نغمة عالية، ولكن عندما تواجه مقطعًا لا يبدو كما ينبغي أو يصعب عزفه، فقد حان الوقت لطلب المساعدة، عادةً في شكل دروس خصوصية. في عالم الجنس، يمكن العثور على حلول للمشاكل الشائكة في التربية الجنسية والاستشارة والعلاج.

من هم هؤلاء الأشخاص الذين يقدمون هذه المساعدة؟ كيف يتم تدريبهم؟ وماذا يفعلون؟

في أغلب الولايات، يمكن لأي شخص أن يعلق لافتة يعرض فيها خدماته كمعلم جنسي أو مستشار جنسي أو معالج جنسي أو مدرب جنسي أو مدرب حب أو حتى خبير في الحب. لهذا السبب، من الأهمية بمكان أن تقوم بواجبك المنزلي وتبحث عن التعليم والتدريب الذي يتلقاه أي متخصص في الجنس قبل توظيفه. إذا كان يعمل في مجال مرخص، فتأكد من حصوله على ترخيص ومتى تم منحه أو تجديده مؤخرًا.

"يمكن أن يساعدك الجنس على النوم. احصل على XXXلتحصل على نوم عميق—والعكس صحيح."

في الولايات المتحدة، تعمل الجمعية الأمريكية لمعلمي ومستشاري ومعالجي الجنس (AASECT)باعتبارها المنظمة الأكثر شهرة في منح الشهادات لهذه المجموعات من المهنيين. وتنظر معاييرها الصارمة إلى المهنيين الذين يسعون للحصول على شهاداتهم باعتبارهم غير مؤهلين حتى يثبت العكس، وهي عملية طويلة تتضمن العديد من المراجعين.

يتبع الأعضاء المعتمدون في AASECTمدونة أخلاقية صارمة تحظر، من بين أمور أخرى، لمس العملاء بطريقة جنسية. من خلال التحقق من شهادة AASECT، يمكنك استبعاد المزيفين والمخادعين المحتملين، ولكن لا يوجد اختبار حاسم للتعاطف والشخصية الدافئة والمرحبة والإيجابية الجنسية.

عند طلب المساعدة من محترف، هناك ثلاثة ألقاب معتمدة يمكنك الحصول عليها

Machine Translated by Google

من المرجح أن تواجه:

المعلمون الجنسيون: قد تتنوع خلفيات المعلمين الجنسيين الذين يدرسون الجنس، من عدم تلقي تدريب رسمي إلى الحصول على درجة الدكتوراه في التعليم أو مجال آخر. يميل التعليم الجنسي إلى اتباع أحد منصتين: الامتناع فقط والتعليم الشامل. يتبنى التعليم الجنسي الشامل رؤية أوسع للجنس البشري، بما في ذلك وسائل منع الحمل والعلاقات الصحية والسليمة والفهم والتقدير الكامل لتأخير ممارسة الجنس. من المهم العثور على معلم جنسي تتفق فلسفته مع فلسفتك.

لا يعتبر المعلمون الجنسيون مستشارين جنسيين أو معالجين جنسيين، ولكن يجب أن يكونوا على دراية بكلا المجالين ويجب أن يكونوا قادرين على مساعدة عملائهم في العثور على الموارد التي يحتاجون إليها. إذا كنت أنت أو شريكك تفتقران إلى المعرفة الكافية حول الجنس، فقد يكون المعلم الجنسي هو الخيار الأفضل لك.

مستشارو الجنس: يقع هؤلاء المحترفون في مكان ما بين المعلمين والمعالجين الجنسيين، وهم يزودون عملائهم بالتربية الجنسية والمهارات والنصائح.
يتمنى معظم مستشاري الجنس أن يتمكن العميل من الدخول والخروج من دفاتر المواعيد بأسرع ما يمكن، لأنه لا فائدة للعميل النشط جنسيًا من الابتعاد عن ممارسة الجنس الرائع لأي فترة من الزمن.

المعالجون الجنسيون: هؤلاء الأشخاص حاصلون على درجات علمية متقدمة في الاستشارة أو العمل الاجتماعي أو علم النفس أو العلاج الزوجي والعائلي أو الطب ويستخدمون تدريبهم في الجنس البشري والدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM IV)لتشخيص وعلاج هذه الاضطرابات. ولأن هؤلاء المعالجين يعملون مع مخاوف خارج نطاق الجنس والعلاقات، فإن الفرد أو الزوجين اللذين يعانيان من مخاوف غير متعلقة بالجنس، مثل اضطراب الوسواس القهري، بالإضافة إلى مخاوف جنسية، قد يستفيدان من زيارة معالج جنسي.

هناك مصطلحات أخرى قد تسمعها مرتبطة بخبراء الجنس. ورغم أن هذه الألقاب ينبغي أن تخص أشخاصًا حاصلين على شهادة في إحدى الفئات الثلاث المذكورة أعلاه، إلا أنها قد تخص أشخاصًا يطالبون بهذه الألقاب لأنهم يفتقرون إلى الشهادة.

أخصائيو علم الجنس: هؤلاء هم الأشخاص الذين كان من المفترض أن يكملوا تدريبهم العالي في مجال أبحاث الجنس في جامعة معتمدة على المستوى الوطني، ولكن هناك أخصائيو علم الجنس حاصلون على درجات علمية على كل المستويات من مصانع الدبلومات أو المؤسسات التي لا تعترف بها وزارة التعليم في الولايات المتحدة من خلال إحدى وكالات الاعتماد الإقليمية. وهو مشابه للقب المدرب الشخصي. بعض المدربين الشخصيين لديهم درجة الماجستير في الطب الرياضي، مع أو بدون الحصول على شهادة من منظمة وطنية، وقد يكون بعضهم معتمدًا من قبل

Machine Translated by Google

صالة ديفيد للرياضة على جانب الطريق وتنجيد السيارات.
قد يعمل علماء الجنس السريري والاستشاري في المستشفيات أو العيادات الطبية أو المراكز الصحية الجامعية أو العيادات الخاصة -وعادة ما يكون لديهم شهادة واحدة أو أكثر من الشهادات المذكورة أعلاه. في مجالات معينة من أبحاث الجنس، سيتولى علماء الجنس وصفًا يسلط الضوء على تخصصاتهم: عالم جنس أدبي، عالم جنس ديني، عالم جنس تعليمي، عالم جنس سينمائي، إلخ. ربما يزعم شخص ما أنه عالم جنس طهي أو عالم جنس موسيقي.

مدربو الجنس: هؤلاء هم الأشخاص الذين تلقوا تدريبًا أكاديميًا في الجنس البشري أو مبادئ التدريب أو لم يتلقوا تدريبًا أكاديميًا. يقوم بعض مدربي الجنس بأعمال جسدية، والتي قد تشمل التدليك أو تحفيز الأعضاء التناسلية، ولكن ليس الجماع.

البدائل الجنسية: هؤلاء هم النساء والرجال الذين قد يمارسون الجنس مع العميل أو لا يمارسونه كجزء من تعليم العميل الجنسي. ولأن البدائل الجنسية تتلقى أموالاً مقابل الجلسات التي قد تنطوي على ممارسة الجنس، فقد تنظر الحكومات إليهم باعتبارهم عاملين في مجال الجنس التجاري. ويكمن الاختلاف بين البدائل الجنسية والعاملين في مجال الجنس التجاري في الخلفية والتدريب والقصد. فالبدائل الجنسية مهتمة ومدربة على مساعدة العميل في التغلب على عقبة جنسية (نقص الثقة، والقدرة على التحمل، ومخاوف القذف أو الانتصاب، وما قبل النشوة الجنسية، وما إلى ذلك)، في حين أن العاملين في مجال الجنس التجاري يشركون العملاء في العلاقات الجنسية من أجل الربح فقط.

بعد أن قمت بالبحث عن المساعد المستقبلي الخاص بك وفقًا لمستوى تدخله -المربي، المستشار، المعالج، مدرب الجنس -والتعليم، والشهادة؛ نظرت إلى توصياته من الزملاء أو من مكتب تحسين الأعمال؛ واستفدت من شعورك الداخلي حول من هو المناسب لك، فأنت بعد ذلك مستعد للدخول في علاقة مهنية من خلال هذه الخطوات القليلة البسيطة.

.1اصنع "صورة" لنفسك بالكلمات. "أنا امرأة بيضاء، أبلغ من العمر سبعة وثلاثين عامًا، أعمل في بورصة وول ستريت، ولدي شريكان، رجل وامرأة، وأشعر بالقلق لأنني أستطيع المجيء مع جهاز اهتزاز ولكن ليس مع شخص".

.2قم بإعداد قائمة بالمخاوف التي قد تواجهك بخلاف السبب الذي دفعك إلى طلب المساعدة من المتخصصين.
وقد تتضمن هذه القائمة موعد اللقاء، وتكلفة المواعيد، وكيفية تدوين المعالج للملاحظات، وما إلى ذلك.

Machine Translated by Google

.3اتصل بمقدم الخدمة عبر البريد الإلكتروني أو الهاتف. يجب على مقدم الخدمة المهتم واليقظ أن يوفر لعملائه طريقتين أو ثلاث طرق للتواصل، مما يسمح للعميل باختيار الطريقة المفضلة.

.4اسأل مقدم الخدمة عن تعليمه وشهادته واهتماماته المهنية ومستوى ارتياحه لخلفيتك ومخاوفك الخاصة. إحدى الطرق للتحقق من مستوى إضافي من الشرعية هي الاستفسار عن انتماءات الجامعة أو المستشفى التي ينتمي إليها مقدم الخدمة.

لا شك أن مقدمي الخدمات الذين لا يشاركونك نفس الجنس أو النوع أو العرق أو الدين أو التوجه الجنسي أو الفيلم المفضل لديك يمكنهم تقديم علاج ممتاز لك. وعلى العكس من ذلك، قد تجد شخصًا يطابقك على الورق ولكنه يتبين أنه معالج رديء في الواقع.

.5اسأله عن كيفية تعامله مع مشكلتك، والمدة المقدرة لعلاجك، وطول جلساتك وتواترها.

.6اطلب من مقدم الخدمة أن يصف لك النجاح الذي حققه في معالجة المخاوف التي لديك مع عملاء آخرين في ظل ظروف مماثلة.

.7تعرف على كيفية احتفاظ مقدم الخدمة بسجلاته. تتطلب القوانين المختلفة من بعض مقدمي الخدمة الاحتفاظ بسجلات تفصيلية للاجتماعات مع العملاء، بينما يتمتع آخرون بسلطة تقديرية بعدم الاحتفاظ بملاحظات أو ربما ملاحظات مشفرة لحماية خصوصيتك.

.8كن مباشرًا عند الاستفسار عن التأمين أو خيارات الدفع. نظرًا للطبيعة الحساسة لما يناقشه العملاء ومقدمو الخدمات أثناء الزيارات، فقد لا يقبل العديد من المهنيين التأمين، لأن شركات التأمين تريد ملاحظات تحتوي على تفاصيل أكثر مما يشعر معظم العملاء بالراحة في الإفصاح عنها. يجب أن يكون مقدمو الخدمات أكثر من سعداء بتزويدك بإيصال، حتى تتمكن من تقديم المطالبة إلى وكالة التأمين الخاصة بك.

Machine Translated by Google

.9إذا كنت تشعر بالرضا عن كل ما تعلمته حتى الآن، فحدد موعدًا لجلسة استقبال، والتي قد تستغرق وقتًا أطول من الجلسة النموذجية وقد تتطلب رسومًا أعلى قليلاً.

.10احرص على الوصول مبكرًا إلى موعدك، حتى تشعر بالراحة وعدم التعجل. يعامل معظم مقدمي الخدمة الحضور المتأخر على أنه إجازة من الموعد. (إذا وصلت متأخرًا ثلاثين دقيقة عن موعد مدته خمسون دقيقة، فسوف يتم محاسبتك على الجلسة كاملة حتى لو كنت في الجلسة لمدة عشرين دقيقة فقط).

.11قم بإعداد قائمة بالأسئلة جاهزة للمراجعة (ما لم تقرر إرسالها في وقت سابق إلى مقدم الخدمة عبر البريد الإلكتروني أو عن طريق تسليمها).

.12كن مستعدًا لقول ما تشعر بالارتياح تجاهه وما لا تشعر بالارتياح تجاهه فيما يتعلق بعملية القبول. "يمكنك أن تسألني عن علاقتي الحالية، لكنني أفضل ألا نناقش طفولتي في هذا الوقت".

.13استمع إلى مقدم الرعاية. هل تبدو كلماته وكأنها صادرة عن شخص يركز عليك ويستمع إليك؟ يجب أن تبدو الملاحظات وكأنها مكتوبة خصيصًا لك؛ فلا توجد طرق نمطية للتربية الجنسية أو الاستشارة أو العلاج.

.14اطرح سؤالاً حول إنهاء العلاقة. كيف يمكنكما إنهاء العلاقة معًا (أو مع شريكك) بغض النظر عن الأسباب؟ إذا اقترح عليك المعالج ست جلسات وشعرت بالرضا عن النتائج بعد أربع جلسات، فكيف ستعبر عن ذلك؟

.15انتبه إلى خطة العمل المقترحة. ما مدى معقوليتها بالنسبة لك؟ هل يمكنك الالتزام بالمهام المنزلية والمواعيد الأسبوعية؟

Machine Translated by Google

.16استمع إلى غرائزك. هل تروق لك النصيحة؟ هل هي منطقية بالنسبة لك؟

.17حلل انطباعاتك عن أول لقاء لك. هل حضر المعالج في الموعد المحدد؟ هل أعجبك؟ هل بدا مقدم الخدمة مهتمًا بمساعدتك؟ هل شعرت بالاحترام؟ هل شعرت برباط من نوع ما؟ هل شعرت بالذكاء والتعاطف؟ هل شعرت "بالأمان" أثناء طرح الأسئلة؟ هل ظل المعالج مركزًا؟ هل كنت لترغب في مواصلة المحادثة؟

.18تعرف على مدى توفرك خلال الأسابيع القليلة القادمة؛ فبعض مقدمي الخدمة المشغولين قد لا يبقون المواعيد مفتوحة، في انتظار اتصالك مرة أخرى وتأكيد المواعيد.

.19إذا كنت تشعر بالأمان بشأن إمكانيات النمو الشخصي مع هذا
فردي، قم بتحديد الموعد التالي والالتزام به.

.20امض قدمًا في علاقتك المهنية مع العلم أن أحد أصعب الأشياء في الاستشارة أو العلاج الجنسي هو أنك قد تذهب إليه معتقدًا أن القلق كان Gبينما هو في الواقع .Cحافظ على مرونتك وتقبلك وستستفيد كثيرًا.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في الحفاظ على علاقتك أو حياتك الجنسية أو تحسينها، فاطلب المساعدة المؤهلة في أقرب وقت ممكن وليس آجلاً.

Machine Translated by Google

مرة أخرى

في أحد فصول الشتاء في أواخر السبعينيات، عندما أخذني والداي وأخي لمشاهدة المسرحية الموسيقية "آني"، بقينا في المسرح لفترة طويلة بعد أن سُدل الستار وخلت الممرات من الركاب. لم يستطع شون، أخي الصغير، أن يستوعب أن القصة انتهت، معتقدًا أن الانحناءة الأخيرة تعني استراحة ثانية. صاح: "يجب عليهم العودة وفتح هدايا عيد الميلاد"، بينما أقنعه والداي بإرخاء مساند الذراعين وترك مقعده ومرافقتنا إلى سيارة نوفا المتجمدة -وهي آخر سيارة متبقية في ساحة انتظار السيارات.

إذا أخذنا في الاعتبار أن الجزء الأكبر من هذا الكتاب أصبح الآن بين يديك اليسرى، فقد يبدو الأمر وكأنك قد وصلت إلى النهاية، لكن رحلتك وإتقانك لممارسة الجنس في أوضاع متعددة قد بدأت للتو. لم يُسدل الستار بعد، وهناك أرقام يجب غناؤها، وما زال أمامك العديد من الهدايا التي يجب أن تفتحها، والمتع التي يجب أن تكتشفها.

جرب المواقف المختلفة في هذا الكتاب واجعلها خاصة بك.
جرب الأوضاع الداخلية في الخارج؛ قم بتعديل الأوضاع المهبلية لتناسب الجنس الشرجي. إذا وجدت نفسك في طريقك بين وضعين مفضلين لديك، ولمس فمك جسد حبيبك، فتوقف لجعل الجنس الفموي جزءًا من الانتقال.

أدرج الألعاب واللعب والضحك والمرح في كل موقف جنسي. والأهم من ذلك، تحدث عن ممارسة الجنس الممتع، لزيادة احتمالية ممارسة الجنس الممتع.

يمكنك إطالة فترة ممارسة الحب من خلال الانتقال بين ثلاثة أوضاع. وفي وقت لاحق، سأتحداك أن تدمج عدة فصول وانتقالاتها، مثل الترتيبات الموسيقية القصيرة، في سيمفونية جنسية خاصة بك. على سبيل المثال، يمكنك أن تستنفد نفسك بكل وضع رياضي في الحركة الثالثة عشرة ثم تقضي ساعات في إعادة زيارة المتعة غير المستعجلة التي تميز الحركة الثالثة. ومع نمو ذخيرتك -من خلال التحدث إلى شريكك والتجربة معه، وقراءة الكتب الجنسية، ومشاهدة الأفلام الإباحية، أو التحدث مع مستشار جنسي -قم بتتبيل حياتك الجنسية بالتوابل الجريئة الشهية، وتحويل وجبة من طبق واحد إلى وليمة من ثمانية أطباق.

لذا قبل أن أرسلك إلى السرير -لمزيد من الجنس، على أمل ذلك، ولكن أيضًا للحصول على بعض النوم الضروري والمجدد -ستكون نصيحتي الأخيرة هي أن تدخل كل علاقة جنسية بعيون مفتوحة، وعقول مفتوحة، وقلوب مفتوحة، وأرواح مفتوحة.

Machine Translated by Google

موارد

للحصول على قائمة محدثة بالموارد عبر الإنترنت والبائعين والوسائط المفضلة لدي والتي يمكنها المساعدة في تخصيص هذا الكتاب وفقًا لأذواقك ورغباتك، يرجى زيارة موقعي الإلكتروني على www.ericmgarrison.com. انقر على علامة التبويب المسماة "الموارد"، ومن هناك، أدعوك لقراءة وجمع كل المعلومات التي سأقدمها إذا كنا نجلس وجهًا لوجه في جلسة خاصة!

إذا كنت ترغب في ترتيب موعد خاص، أو إذا كنت تمثل جامعة أو كلية طب أو فريق رياضي جامعي أو محترف، أو أي منظمة أخرى مهتمة باستضافة أخصائي علم الجنس للتحدث في مؤسستك، يمكنك الاتصال بي من خلال موقعي على الإنترنت.

Machine Translated by Google

الشكر والتقدير

ليس فقط من ثقافتي الجنوبية ولكن من دواعي سروري أيضًا أن أعبر عن تقديري للأشخاص التاليين الذين جعلت أفكارهم وتجاربهم وتفاؤلهم هذه الصفحات والصور ممكنة.

لقد أظهر لي والداي، كاتي وجاري "آر سي" جاريسون -وهما عاملان اجتماعيان رحيمان، وخالتي وعمتي، وجدي، وصديقان لكثيرين -أربعين عامًا من الحب غير المشروط. حتى عندما كنا بعيدين عن بعضنا البعض بمسافة محيط، كانا دائمًا إلى جانبي، وبغض النظر عن المكان الذي أعيش فيه، كانا يتحدثان معي بصراحة وصدق.

لقد أصبحت عائلتي مصدر إلهامي وفريقي المشجع: أخي شون، وأخي الآخر لاري تشالكلي؛ وأختي كاثي؛ وابنة أخي وابن أخي سكايلر وروكر؛ وخالاتي - آن، وبوبي، وديل، وكاي، وجون، ومارثا، وفيليس؛ وخالتي الكبرى لورين؛ وعمي روبرت؛ ومجموعة من أبناء عمومتي من الدرجة الأولى -بما في ذلك التأملات الشبابية لأبناء عمومتي من الدرجة الثانية، كوري هاينز، وأخصائية علم الجنس كيلسي بالمر؛ وأقاربي الذين توفوا، لكنهم ما زالوا يشكلون مصدر إلهامي رغم ذلك. ولعل جدتي الكبرى ريبيكا -أول قابلة في حياتي وأول شخص يجعلني أضحك -هي من ابتكرت طريقتي في مزج الجنس بالفكاهة؛ فعندما أستمتع وأثقف حشوداً من الطلاب الجامعيين وطلاب كليات الطب، آمل أن أتمكن من جذب انتباه الجمهور بنفس القدر الذي استطاعت هي أن تفعله. أبناء وبنات جدتي الكبرى -من جدتي إلى خالاتي وعماتي الكبار الذين كانوا روح وصورة الضيافة الجنوبية -الذين غذوا حبي للحياة وخدمة الآخرين، كما يتضح في هذا الكتاب وفي ممارستي الفردية في نيويورك. لو كان الحب ماءً، لكنت تطورت إلى سمكة منذ زمن طويل.

لقد أظهر لي أساتذتي أن أولئك القادرين -الذين يعملون -وأولئك الذين يستطيعون العمل بشكل أفضل -هم الذين يقومون بالتدريس. وأنا ممتن لجميع أساتذتي ومرشدي وقدوتي: جاي كاتشين، وليندا هانكوك، ودافني رانكين، وبيتي ريبيرت، وأرني ستولبرج (من جامعة فيرجينيا كومنولث)؛ وبيل جارلاند، وروبرت هاني، وجون لافاتش، وروجر ريس (من كلية الدراسات العليا للتربية في كلية وليام وماري)؛ وروبرت فرانكوير، ورون موجليا، وجاب موران، ونورمان شيرزر (من كلية شتاينهارت للثقافة والتعليم والتنمية البشرية في جامعة نيويورك)؛ وروبرت هاتشر (من كلية الطب في جامعة إيموري)؛

Machine Translated by Google

البارونة تشالكر من والاسي، فاطمة جواريز، وهاريسون سبنسر (كلية لندن للصحة والطب الاستوائي)؛ ديفيد ساتشر؛ بيل ستايتون؛ وروث ويستهايمر. ولإكمال القائمة، كانت بيتي دودسون صديقة ومرشدة ومستشارًا بارعًا في معظم هذا الكتاب. وبفضل هؤلاء الأشخاص، أستمر في النمو كمعلمة ماهرة، ومتعلمة مدى الحياة، وخبيرة ناجحة في علم الجنس.

لقد قدم لي أصدقائي وأقراني وطلابي وحتى زملائي في السكن الموهوبين قدرًا كبيرًا من النصائح والدعم العاطفي والأفكار والاقتراحات في مراحل مختلفة من الكتاب: جيفري برادي؛ ناهيا بريلاند؛ دونا براون؛ سكوت بتلر؛ جودي و"ليتل" لاري تشالكلي؛ زملاء الدراسة من مدرسة ميدلوثيان الثانوية (فرجينيا) دفعة 1987؛ ليبا ديفيس؛ ميلاني ديفيس؛ جينا دي بارتولوميو؛ مات إيفانز؛ آنا فلاتاو؛ إيفون فولبرايت؛ جوان جاريتي؛ فريد هاموند؛ جيريمي هولستر؛ ستيفن هوانج؛ بول جوانيدس؛ إيمي ليفين؛ جوش ليفي؛ كاثلين لورد وجيري شبيجل وإيما شبيجل؛ ستيف ماكاليستر؛ فرانك ناثان؛ إيفلين ريش وطاقم العمل المهتم في كانيون رانش؛ إيان ريفرز؛ تريسي روبن؛ كارلين روس؛ جينا رورك؛ إميلي راسل وشين ماكيليني؛ ليزا ب. شوارتز؛ دوريان سولوت ومارشال ميلر؛ ماثيو تايلور؛ فريق تابيوكا للقفز بالمظلات؛ ليونور تيفير؛ جينيفر ويلاند؛ ديل ويليامز؛ دانيال وندسور؛ الأشخاص في فليش لايت، ونوميا، وإيف جاردن؛ وجميع زملائي في GASP وQuad-S وASET وAASECT(تحالف جوثام لمحترفي الجنس) -لا يوجد نزهة في مانهاتن أكثر متعة من الجنس في الحديقة الذي يقدمه .GASPكما أنني مدين بالامتنان مدى الحياة لواحدة من أعز صديقاتي، لوري ستورمر جيبلين. أشجع كل قارئ: حيثما أمكن، حافظ على أصدقائك في السراء والضراء، واحصد حياة مليئة بالمكافآت للقيام بذلك.

لقد دفعني حراس صحتي -دي سينجلتون (كرانش) وراموناكيستلر وماثيو شفايزر (خدمة الشباب الوطني) -إلى أن أستعيد صحتي أثناء متطلبات الكتابة والتحرير. شكرًا جزيلاً لكم وللدكتور جلين مارين، الذي سمحت لي خبرته بالتغلب على التهاب الرئة الذي يصيب الكتاب -وهو ليس مشابهًا على الإطلاق لانسداد الأفق الإبداعي.

للحفاظ على مظهري اللائق، يجب أن أشكر الموظفين الرائعين في مانجو
صالون (ريتشموند، فيرجينيا) ومتجر ترومان جرومرز (نيويورك، نيويورك).
الأزواج في هذه الصور هم نساء ورجال طيبون ومتعاطفون، ويتحملون تدريباتي في موقع التصوير. أمضى مايكل أنجلو سنوات على ظهره لإنشاء كنيسة سيستين الرائعة، ولحسن حظ الجميع -أنت وأنا -اتخذ ستة عارضين رائعين نفس وضعية الاستلقاء لتصميم هذا العمل الفني. برافو! برافو!

لقد نجح فريق التصميم في جعل هذا الكتاب جذابًا للعين، وأي قارئ معجب بالجمال يجب أن يشكرهم. وأتوجه بالشكر إلى طاقم Quiverعلى هذه التحفة الفنية الجميلة التي تستحق أن تُترك على السرير -بدلاً من إخفائها تحته. روزاليند وانكي هي صاحبة رؤية أشرفت على طاقم عمل رائع في لوسيا

Machine Translated by Google

سكارلاتي خلف العدسة، وأندريا مع الشعر والمكياج، وروبن مع الدعائم، وأنتوني مع الإضاءة. لقد بذلت روزاليند ولوسيا الكثير من السحر في موقع التصوير لدرجة أنني كنت أعود إلى المنزل في كثير من الأحيان لأستخدم الكمبيوتر المحمول الخاص بي لأطابق لغتي مع صورهم. شكرًا لكم جميعًا لدعوتي لأقوم بدور مصممة الرقصات في جلسة التصوير -"الانفجار" هو أقل ما يمكن وصفه.

لقد عمل المحررون والناشرون كمرشدين جنسيين وسمحوا لأفكاري بالتبلور على الورق. تتمتع محررتي نانسي كينج بنظرة ثاقبة للتفاصيل وجعلتني أقع في حب الكلمة المكتوبة من جديد. قامت كارول بولاكوفسكي وأماندا واديل بجمع كل شيء وإخفاءه مرة أخيرة.

لقد اغتنم جيل ألكسندر وويل كيستر، كبير المحررين والناشر في كويفر، الفرصة بدعوتي للعب في هذا الصندوق الرملي الرائع المعروف باسم الكتابة المهنية، وكان الانتقال من عالم الجنس إلى المؤلف يعني الكثير بالنسبة لي. لقد كنت تلميذة مستكشفة، وكان جميع موظفي كويفر مدرسين صبورين، خاصة في مواجهة استفساراتي الطفولية "ماذا سيحدث بعد ذلك؟"

لقد ساعدني فريق التسويق في Quiver، بقيادة سوزان هيرشبيرج، في أهم موقف وانتقال مرتبط بهذا الكتاب -إخراج الكتاب من المستودع ووضعه بين يديك. تحية حارة لكم جميعًا.

إن أحد أفضل جوانب زيارة مستشار أو معالج جنسي ينبع من جميع المهام الجنسية التي يتم إجراؤها في المنزل. لقد تطوع عملائي للقيام بمعظم الأبحاث التي أجريتها في غرفة النوم والتي أدت إلى انتقال هذا الكتاب من ذهني إلى يديك. وبينما تقرأ هذه الكلمات وتتأمل هذه الصور، يرجى تذكير نفسك بأن الناس العاديين أخذوا هذه الفصول إلى منازلهم، وحاولوا قراءتها مرارًا وتكرارًا، ثم عادوا إلي للتعبير عن انتقاداتهم البناءة، ثم ـوفقًا لتعليماتي المعدلة ـزحفوا إلى السرير لمزيد من الساعات من الجنس الحقيقي المثير. أرفع قبعتي لعدد لا يحصى من سكان مانهاتن الذين ضحوا بإعادة تشغيل البرامج التلفزيونية، والإنترنت، والقهوة في ظل الإضاءة الفلورية السيئة، والوجبات المتواضعة في المطاعم المتسلسلة، والمراكز التجارية الضخمة المليئة بالأشياء التي لا يحتاجها الناس، فقط حتى يتمكن القراء من الحصول على أفضل ممارسة جنسية في الكون. سوف أنام بسلام وأنا أعلم أن هؤلاء الأشخاص الحقيقيين هم الذين وضعوا المفاهيم داخل كتاب "إتقان ممارسة الجنس في أوضاع متعددة" في الواقع.

"بينما كنت أحتسي كوبًا كبيرًا من الشاي المثلج في إحدى حفلات سافانا، واجهني العديد من الحاضرين المتحمسين بالسؤال التالي: "أستاذ جاريسون، هل يمكنك أن تشرح لنا لماذا يبدو أهل الجنوب مناهضين بشدة للجنس الجماعي؟" فأجبت: "نحن لا نعارض الجنس الجماعي ـنحن فقط نكره كتابة كل تلك الرسائل الملعونة التي تعبر عن الشكر".

Machine Translated by Google

النص 2009 ©إريك مارلو جاريسون

تصوير Quiver 2009 ©

صورة المؤلف، David Beyda Studio 2009 ©نيويورك

نُشر لأول مرة في الولايات المتحدة الأمريكية عام 2009بواسطة Quiver،

أحد أعضاء مجموعة www.quiverbooks.com Beverly, MA 01915-6101

Quayside Publishing Group 100 Cummings Center Suite 406-L

جميع الحقوق محفوظة. لا يجوز إعادة إنتاج أو استخدام أي جزء من هذا الكتاب بأي شكل أو وسيلة، إلكترونية أو ميكانيكية، دون الحصول على إذن كتابي مسبق من الناشر.

يحتفظ الناشر بالسجلات المتعلقة بالصور الموجودة في هذا الكتاب والتي يتطلبها 18 USC 2257. توجد السجلات في 01915-6101. Rockport Publishers, Inc.، 100 Cummings Center، Suite 406-L، Beverly، MA

13 12 11 10 09 1 2 3 4 5

رقم الكتاب الدولي المعياري 13: 978-1-59233-386-8

ردمك-01: 1-59233-386-9و ردمك-31: 978-1-579-1-61673-1

بيانات الفهرسة أثناء النشر بمكتبة الكونجرس جاريسون، إريك مارلو.

إتقان وضعيات متعددة لممارسة الجنس: تقنيات مذهلة لممارسة الحب

إنشاء هزات الجماع لا تنسى / إريك مارلو جاريسون. ص.

.1 ISBN-10: 1-59233-386-9 ISBN-13: 978-1-59233-386-8النشوة الجنسية.

.2الجماع. .Iالعنوان.

HQ31.G26 2009 613.9'6—dc22

Machine Translated by Google

2009016124

تصميم الغلاف: مستشارو تصميم المرور
تصميم الكتاب: كاثي الكسندر
تصوير: لوسيا سكارلاتي
صورة المؤلف: ديفيد بيدا ستوديو، نيويورك

تمت طباعته وتجليده في سنغافورة